

ГБДОУ Детский сад №45
Комбинированного вида.

Спортивная форма на занятиях по Физической культуре



**Физкультурой заниматься-
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной
Заниматься даже вредно!**

Инструктор по физической культуре
Соколова Анастасия Геннадьевна

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести:

- 1. Футболку**
- 2. Шорты**
- 3. Носки**
- 4. Спортивную обувь**

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями («СанПиН 2.4.1.3049-13» от 29 мая 2013 г. п. 12.5, п.12.6) нельзя находиться далее в групповой комнате.



1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей были футболки одинакового цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие, как прыжки, бег, упражнения на растяжку

3. Обувь. Обувь должна быть Эластичной(гнуться) с прорезиненной подошвой(она не будет скользить)и на липучках(шнурки часто развязываются И дети могут наступить и упасть)

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету к физкультурной форме.

