

Памятка для родителей

«Спортивная форма на физкультурном занятии»

В ДОУ физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летний период все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. В зависимости от условий проведения занятий, следует правильно выбирать спортивную форму для детей.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку. Для удобства детей, необходимы: **кроссовки, носки, шорты или спортивное трико, футболка, спортивная верхняя одежда для прохладной погоды**. Однако слишком теплый костюм и не спортивная обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

Занятия, проводимые в помещении, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Для помещения нужно подобрать **облегченную спортивную форму (шорты, футболка, носки и чешки)**.

Важно помнить, что спортивная форма для занятий необходима не только с точки зрения гигиены, это ещё и важный фактор **безопасности** детей во время занятия. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности.

Итак, подведем итог. Что в себя включает спортивная форма в ДОУ:

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

2. **Шорты (спортивный костюм для улицы в прохладную погоду)** должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. **Чешки (кроссовки для улицы)**. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия (в спортивном зале). Обувь должна соответствовать размеру ноги ребенка. При несоответствии размера, во время выполнения двигательных действий, она слетает с ног, что повышает травмоопасность во время занятий.

4. **Носки** должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму и иметь сменную пару.

После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

Инструктор по Ф.К. Мартыненко Н.В.