

«Спортивная форма для образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ»

Занятие физической культурой и спортом обязательное образовательное мероприятие в ДОУ, требующее соблюдения гигиены и техники безопасности. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие для их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится бегать, прыгать, ползать, лазать. Чтобы ребенку было удобно заниматься, необходимо иметь футболку, предпочтительнее белую, (для соблюдения единой формы группы и ДОУ), черные шорты, носки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате. Спортивная форма должна храниться в отдельном пакете!

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. У всех детей группы футболки должны быть одного цвета, предпочтительнее белого! Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, чтобы при выполнении упражнений детям было удобно выполнять задания. Цвет обязательно черный, без карманов и декоративных элементов, из несинтетических материалов.

3. Чешки. Этот вид обуви не скользит при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носки. Носки приобрести лучше из несинтетических материалов, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету физкультурной футболки (мальчикам можно черного цвета).

«Физкультурой заниматься –

Надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной

заниматься даже вредно!»

