

# СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



**Физкультурой заниматься –  
надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!**

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения **техники безопасности** при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

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

**2. Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**3. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

**4. Чешки.** Именно чешки, а не другая спортивная обувь является неотъемлемой частью спортивной формы в ДОУ, так как чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе.

Инструктор по физической культуре, Сергиенко Л.А.