



ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

👨👩👧👦 Уважаемые родители!

Физкультурная форма дисциплинирует и настраивает детей заниматься вместе и с удовольствием.

❗ Для занятий физкультурой в детском саду, в физкультурном зале необходимы следующие элементы одежды и обуви: футболка, шорты, носки и кроссовки.

👕🧩 **ФУТБОЛКА** для занятий в зале должна быть однотонного цвета, (каждая группа выбирает один цвет) без рисунков, узоров и надписей. Рисунки и принты не должны отвлекать ребенка.

👖 **ШОРТЫ** однотонного цвета (желательно темные) , свободные. Длина шорт обязательно выше колена.

Необходимо, чтобы одежда и носочки для занятий были сделаны из натуральной, дышащей трикотажной ткани по размеру.

❗ Важно! Не покупать одежду на вырост, так как ребенку будет неудобно, он будет неопрятно выглядеть. Если форма осталась с прошлого года, стоит проверить подходит ли она по размеру. Когда шорты или футболка сильно обтягивают или пережимают, малыш может испытывать боль, дискомфорт и будет отвлекаться от занятий.

👟 **ОБУВЬ** должна быть легкой на белой нескользящей подошве с закрытым носом, лучше всего подойдут кроссовки.

Обувь с открытым носом ТРАВМООПАСНА!

Если вы выбрали обувь на липучках необходимо следить за тем, чтобы липкая часть хорошо застегивалась, иначе такая обувь превращается в постоянный дискомфорт и опасность для ребенка. Когда липучка ненадежная, малыш все время теряет и поправляет свою обувь, нервничает, занятие становится пыткой. Покупая обувь, убедитесь, что ребенок сможет сам ее обуть.

!! Современные специалисты рекомендуют покупать недорогую обувь, но только для вашего ребенка, поскольку, «донашивание» за другими детьми может негативно сказаться на детских стопах. У каждого ребенка свои анатомические особенности.

 Собирая своего малыша на занятия физической культурой проверьте на сколько удобно ему будет заниматься:

- Попросите ребенка пройтись, пробежаться, попрыгать, посмотрите, хорошо ли держится обувь, не жмет ли, действительно ли подошва не скользит по полу.
- Попросите ребенка поднять руки вверх, посмотрите, не задирается ли футболка.
- Попросите ребенка сделать приседания, проверьте, удобно ли малышу в шортах.
- В положении на коленях (на четвереньках), ребенок не должен наступать коленями на шорты.
- Попросите ребенка наклониться вперед, достать руками до носочков, проверьте, хорошо ли сидит резинка на шортах.
- Узнайте, комфортно ли ему было выполнять задания.

! К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования (в соответствии с сезоном): чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д.

Из обуви подходят: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки и т.д

 !!! Также следует содержать форму в чистоте и порядке: регулярно, а также по мере необходимости стирать, гладить, проверять на соответствие размеру.

 ФОРМА – залог здоровья и безопасности вашего малыша!

Удачного выбора родителям и новых спортивных достижений нашим воспитанникам!