

## Спортивная форма для занятий физкультурой в детском саду

В детском саду занятия физкультурой проводит инструктор по физической культуре. Дети занимаются 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю в бассейне.

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятия физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

### Спортивная форма для занятий в зале

Для занятий в спортивном зале приготовьте футболку, шорты (без карманов) и специальную обувь (чаще всего это чешки).

Легкая спортивная обувь необходима для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений и падений в подвижных играх.

Приготовьте хлопчатобумажную футболку, шорты должны позволять детям свободно выполнять основные движения: прыжки, ползания, лазание, бег, обязательно проверьте обувь, чтобы она хорошо удерживалась на ноге, фиксируя стопу.

Выбирайте форму без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают ребенка от занятия, что может явиться причиной травматизма.

При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка одевается на голое тело.

Дети должны переодеваться в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу по окончании занятия переодеваться в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: одноцветный верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не обозначает, что у всех детей в группе должны быть одинаковыми футболки и шорты.



Фотография с городской спартакиады дошкольников в школе № 12.