

Рекомендации для родителей

"Спортивная форма для занятий физической культуры"

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки. 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.

1. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов и 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 должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д.

3. Обувь на резиновой подошве не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

обязательным условием нашего детского сада является наличие одинаковых футболок у детей каждой возрастной группы, например старшая группа может заниматься в красных футболках, а младшая в зелёных. В каких именно, это вы решите сами со своим родительским комитетом группы! Поверьте – это очень удобно при проведении спортивных соревнований между группами в старшем дошкольном возрасте. А пока малыши не выросли они привыкнут быть всегда подтянутыми, быть всегда в равной позиции со своими сверстниками!



**Пусть физкультура для детей
будет в радость!**