

## **Консультация для родителей**

### **Одежда детей для занятий физкультурой в детском саду**

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

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

Подбор одежды для физкультуры в детском саду часто становится проблемным вопросом для родителей. Однако этот вопрос достаточно важный. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. Родителям необходимо помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет. В связи с этим, основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

**Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести:  
футболку, шорты, чешки, носки:**

- 1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- 2. Шорты.** Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен.
- 3. Обувь.** Необходимо иметь чешки. Именно чешки, а не другая спортивная обувь являются неотъемлемой частью спортивной формы в ДОУ, т.к. чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе, за счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.
- 4. Носки.** Носки лучше не слишком теплые, из натуральных тканей, предназначенные для частых стирок.