

## **«Физкультурная форма – не роскошь, а необходимое требование!»**

Сегодня мы с вами поговорим о спортивной форме для занятий физической культурой в детском саду.

**«Физкультурой заниматься, надо в форму одеваться,  
А в одежде повседневной заниматься очень вредно!»**

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо, в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физической культурой.

Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культурой в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

Для занятий в спортивном зале приготовьте:

- футболку,
- шорты,
- носочки.

Форму выбирайте без отвлекающих элементов: рюши, бантики, завязки, ремешки, молнии отвлекают от занятия, это может явиться причиной травматизма.

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

В случае пониженной температуры в помещении, например, в межотопительный сезон вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно.

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

В группах детского сада принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый (красный, желтый и т.д.) верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты.

Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

**Встретимся на занятиях по физической культуре!**

