

МАДОУ детский сад -
- комбинированного вида № 25

 **Советы** 
**ИНСТРУКТОРА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**



Мушникова Юлия Викторовна

Спортивная форма на занятиях физической культуры.

Физкультурой заниматься-
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной
Заниматься даже вредно!

1. Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях-это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие учится ползать, бегать, лазать, прыгать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: белую футболку, шорты черного цвета, кросовки и белые носки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде в соответствии с санитарными требованиями, ребенок не может находиться в группе и выходить на улицу.

- **Футболка** должна быть изготовлена из несинтетических дышащих тканей без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы футболки были определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников, дисциплинирует детей.
- **Шорты** черного цвета, должны быть не широкие и не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешают им выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
- **Кросовки** должны быть удобные и хорошо подобранные по размеру ноги ребенка. Кросовки с нескользкой и мягкой подошвой. Голеностоп в кросовках должен быть хорошо зафиксирован. Желательно чтобы кросовки были на липучках, подошва хорошо сгибалась.
- **Носки** желательно хлопчатобумажные, белого цвета.

Спортивная форма еженедельно должна меняться (стираться) родителями (законными представителями).

2. На занятии по физической культуре у детей очки должны быть закреплены на затылке резинкой или стопперами.

3. Девочки на физкультурных занятиях должны быть заплетёнными.

Инструктор по физической культуре:
МАДОУ детский сад №25
Мушникова Юлия Викторовна