**Спортивная форма в ДОУ**

**Померанцева**

**Ольга Александровна**

**Инструктор по физической культуре**

 **МДОУ «МДСКВ**

***Физкультурой заниматься –***

 ***надо в форму одеваться!***

***А в одежде повседневной,***

 ***заниматься даже вредно!***

Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Основные формы оздоровительной деятельности:

* Образовательная деятельность по физической культуре;
* Утренняя гимнастика;
* Физкультминутки;
* Бодрящая гимнастика после сна;
* Прогулки;
* Подвижные игры и игровые упражнения на улице;
* Динамические паузы;
* Досуги и праздники;
* Спортивные развлечения;
* Дополнительные образовательные услуги:

 «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА» И «СТЕП-АЭРОБИКА»

Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, прыгать, лазать. Чтобы ребенку было удобно,

 ***надо приобрести спортивную форму.***

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться в групповой комнате. И поэтому,

***для поддержания  здоровой гигиены ребенку необходимо иметь форму.***

Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

К правильной форме одежды относятся:

* Спортивная футболка;
* Шорты;
* Носочки;
* Кеды.

**Футболка**



Футболка должна быть изготовлена не

 из синтетических, а «дышащих» материалов,

 без декоративных элементов,

 отвлекающих внимание детей.

**У всех детей группы футболки только одного цвета и фасона.**

 Это вырабатывает у детей «командный дух»

 при проведении эстафет и спортивных праздников

 **Цвет футболок выбирают**

 **родители на собрании.**

**Шорты**

 Шорты должны быть не широкие, не ниже

 колен, желательно, без карманов.

 Многие дети приходят на занятие в широких

 бриджах, что мешает им выполнять

 основные виды движения, такие как  прыжки,

 бег, упражнения на растяжку и т.д.

 **Классический цвет для шорт – черный.**

**Кеды**

 Именно кеды, а не другая спортивная обувь

 является неотъемлемой частью спортивной формы

 в ДОУ, так как в кедах безопаснее всего бегать и

 выполнять основные виды движений.

 **Не кроссовки, а именно кеды!**

**Носочки**

Носки лучше из хлопка, не синтетика,

предназначенные для частых стирок.

 **Желательно подобрать их по цвету под**

 **физкультурную форму.**

**Занятие физкультурой обязательно требует соблюдения техники безопасности, а это залог здоровья и безопасности Ваших детей!**