

## Как одеть ребенка на физкультурные занятия

*Материал подготовила инструктор по физической культуре - Суркова С.А.*

Для полноценных занятий физическими упражнениями в детском саду важно правильно выбрать одежду и обувь. В своей статье я попытаюсь раскрыть столь актуальный вопрос для родителей малышей.

Прежде всего, одежда должна быть свободной, т.е. ее покрой и размеры не должны затруднять дыхание и кровообращение ребенка, а также стеснять его движений.

Воротнички, манжеты, пояса, резинки и другие детали одежды не приветствуются. Ведь подобные элементы на одежде не только разные у всех детей, но и часто лишь декоративные, а значит, тугие для активного малыша. Поэтому у каждого ребенка в группе должна быть **специальная форма для занятий физкультурой**. Она одевается непосредственно перед занятием, а снимается после него.

### Спортивная форма для занятий физкультурой в спортивном зале:



**1. Футболка** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов без дополнительных элементов, отвлекающих внимание детей. Родителями каждой группы выбирается определенный отличительный цвет футболки, что дисциплинирует детей и вырабатывает у них командный дух. Футболки заказываются сразу на всю группу.

**2. Шорты** не должны стеснять движений малыша и быть «по колено» (можно чуть ниже или выше). Лосины, легенсы, бриджи, трессы на занятия не допускаются.

**3. Носки** хлопчатобумажные и по размеру.

**4. Чешки** или балетки должны соответствовать размеру стопы, не сжимать ногу, но и не быть слишком свободными. Желательно выбирать чешки из натуральной кожи с приклеенной или пришитой мягкой стелькой и не гладкой (с крупным ворсом) подошвой.

Не допускаются на занятия физкультурой дети в колготках, платьях, юбках, с цепочками, браслетами и игрушками.

В конце недели родители забирают форму домой и возвращают в понедельник чистый комплект.

## Спортивная форма для физкультурных занятий на улице

Для тренировок на свежем воздухе в летний период (от +20 градусов) подойдет футболка и шорты из хлопчато-бумажной ткани. Головной убор обязателен!

В более холодную погоду в детском саду проводятся спортивные развлечения и праздники.

Поэтому родители должны позаботиться об удобной и комфортной одежде и обуви в такую погоду.

- При температуре от +13 до +19 на ребенка должен быть надет тонкий трикотажный спортивный костюм и головной убор.

- При температуре от +12 до +2 одежда должна иметь три слоя: нижнее белье из хлопчатобумажной ткани, например фланелевая рубашка и спортивный трикотажный костюм. На голову надевают шапочку из хлопчатобумажной ткани.

- От 0 градусов и ниже дополнительно надевают колготки или трико и перчатки.

- При температуре от -6 до -15 градусов рекомендуется легкая куртка, тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, а также шерстяная шапочка на подкладке и перчатки.

- При более низкой температуре спортивные развлечения на улице не проводятся.

**Обувь** должна полностью соответствовать всем особенностям строения стопы ребенка и быть легкой, мягкой, удобной в движении.

Зимой спортивную обувь надо надевать на шерстяной носок, под которым хорошо иметь тонкий носочек и хлопчатобумажной ткани.

**Будьте внимательны к своему ребенку!**