Консультация для родителей *«Физкультурная форма на занятиях по физической культуре в ДОО»*

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной заниматься даже вредно!

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

Уважаемые родители, чтобы Вашему ребёнку было удобно заниматься на занятиях по физическому развитию, мы рекомендуем приобрести физкультурную форму: футболку, шорты, носки, кеды. 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.

1. ФУТБОЛКА.

Футболка должна изготовлена из хлопчатобумажных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей, желательно красного цвета (можно любого цвета, у меня у каждой группы свой цвет футболки).

2. ШОРТЫ.

Шорты должны быть чёрного цвета, не ниже колен, допускаются с белыми лампасами с боку. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. НОСКИ.

Носки должны быть желательного светлого цвета, **не слишком тёплые**, предназначенные для частых стирок.

4. КЕДЫ (кроссовки).

Кеды (кроссовки) должны быть **без шнурков и завязок, на резиновой подошве.** Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.