

Памятка для родителей

ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ – НАДО В ФОРМУ ОДЕВАТЬСЯ!

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины. *Спортивная форма* – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать. Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь на резиновой подошве, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.



1. ФУТБОЛКА. Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.



2. ШОРТЫ. Спортивные шорты должны быть неширокие, на резинке, не ниже колен. Многие дети приходят в спортзал в бриджах, что сковывает их движения, затрудняет выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешает полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.



3. КЕДЫ ИЛИ КРОССОВКИ. Они не скользят при выполнении упражнений. В «правильной» обуви формируется правильный бег, ходьба.



4. НОСОЧКИ. Носочки должны быть хлопчатобумажные, предназначенные для частых стирок. Желательно белые для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.



5. ФОРМА должна быть помечена так, чтобы ребёнок мог ЛЕГКО отличить свою форму.



6. Родителям необходимо следить за чистотой спортивной формы ребёнка и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены. Забираем форму **в стирку в пятницу – возвращем в кабинку в понедельник.**

