

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №15 комбинированного вида  
г. Богданович, Свердловская область

КОНСУЛЬТАЦИЯ  
для родителей детей дошкольного возраста

«Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!»



подготовила:  
Анкушина Н.В.,  
инструктор по  
физической культуре

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 ребёнку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь на белой 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, 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. НОСКИ.** Носочки должны быть не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего олимпийца.

**Желаем здоровья Вам и новых побед юным спортсменам!**



По материалам сайта: <http://ped-kopilka.ru/blogs/50428/pamjatka-dlja-roditelei-sportivnaja-forma-na-fizkulturnom-zanjati.html>

[https://ya.ru/images/search?img\\_url=https%3A%2F%2Favatars.mds.yandex.net%2Fget-](https://ya.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Favatars.mds.yandex.net%2Fget-)

[mpic%2F5207084%2Fimg\\_id1678070719308273774.jpeg%2forig&lr=20233&pos=19&rpt=simage&source=serp&stye=image&text=физкультурник%20картинка%20для%20детей%20на%20прозрачном%20фоне](mpic%2F5207084%2Fimg_id1678070719308273774.jpeg%2Forig&lr=20233&pos=19&rpt=simage&source=serp&stye=image&text=физкультурник%20картинка%20для%20детей%20на%20прозрачном%20фоне)