

Спортивная форма на НОД по физической культуре.



**Физкультурой заниматься-
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной,
Заниматься даже вредно!**

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было

удобно, необходимо приобрести: футболки, шорты, обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

- 1. ФУТБОЛКА.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, а дышащих материалов, без элементов, отвлекающих внимание детей.
Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей хороший вкус, командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- 2. ШОРТЫ.** Шорты должны быть не ниже колен. Многие дети приходят на НОД в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
- 3. ОБУВЬ.** Подошва должна быть эластичной (гнутья), закрываться на липучку (шнурки часто развязываются, и дети могут наступить и упасть).
- 4. НОСОЧКИ.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Желаю Успехов!

**Инструктор по физической культуре:
Мальченко Оксана Владимировна**