

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация:
«Физкультурная форма на занятиях по физической культуре»**

*Подготовил: инструктор по физической культуре:
Шуличенко И.М
Высшая квалификационная категория*

«Физкультурная форма на занятиях по физической культуре»

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, белого цвета.

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 желательно светлого цвета, не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок.

4. ЧЕШКИ.

Чешки должны быть без шнурков и завязок, на мягкой подошве. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.