

*Мы дружные ребята!  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
заняться очень рад!  
Физкультурой мы в саду  
много занимаемся.  
На зарядке по утрам  
крепнем, закаляемся.*

*Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад N 4 «Семицветик»*

*г. Сасово, микрорайон «Северный», 37*



## **Спортивная форма на занятиях по физической культуре**



*Инструктор по физической культуре:  
Морозова Марина Владимировна*

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе.

В летнее время все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

### **Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:**

Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.

*Физкультурой заниматься –  
будем в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься всем нам вредно!*

### **Уважаемые родители!**

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.

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.

### **Чтобы вашему ребенку удобно было заниматься, необходимо приобрести:**

**1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Бриджи мешают выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**3. Чешки.** Необходимы на занятиях по физической культуре, они не скользят при выполнении упражнений.

**4. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.