

ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться
А в одежде повседневной, заниматься очень
вредно!**

На физкультурном занятии дети получают полное физическое развитие, учатся ползать, прыгать, бегать, лазать.

Чтобы Вашему ребенку было удобно и комфортно, ему необходимо иметь **спортивную форму**: футболку, шорты, носочки, чешки. **Волосы у девочек должны быть заплетены!**

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя **комфортно в психологическом плане**. Надевая спортивную форму, ребенок внутренне готовится к предстоящей деятельности.

Спортивная форма помогает ребенку **социализироваться**, почувствовать свою причастность к общему делу.

Благодаря спортивной форме у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда.

Спортивная форма для занятий в спортивном зале:

Спортивная форма должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка.

Важно, чтобы **ФУТБОЛКА, ШОРТЫ** и **НОСКИ** были изготовлены из **НЕсинтетических, дышащих** материалов.

Желательно, чтобы у всех детей группы были **футболки БЕЛОГО** цвета, а **шорты - ЧЁРНОГО**. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. **НОСКИ** желательно подобрать в соответствии с цветом физкультурной формы (**белые** или **чёрные**).

Спортивную форму необходимо хранить в отдельном тканевом мешке в кабинке ребёнка. Желательно форму подписать,

для удобства детей и воспитателей. **Родитель обязан** следить за **чистотой спортивной формы** ребёнка и своевременно стирать её, это важно с точки зрения гигиены.

Важно, чтобы **ЧЕШКИ** равномерно облевали стопу; не причиняли боли как в покое, так и при движении. Весьма важно полное соответствие **чешек** размерам стопы. **Недостаточная длина** приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их чешками. **Чрезмерно свободные чешки**, в свою очередь, доставляют дискомфорт ребёнку, так как постоянно слетают со стопы, и ребёнок не может сосредоточиться на выполнении заданных упражнений.

После занятия в спортивном зале, дети, вернувшись в группу - переодеваются, снимая с себя спортивную форму. Надевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний.

Поэтому, очень важно, чтобы дети снимали майки перед физкультурным занятием и надевали спортивные футболки на голое тело!

Таким образом, спортивная форма помогает ребёнку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться и совершенствоваться в физическом развитии.

Давайте приучать детей к спорту вместе!

С уважением к Вам,
Инструктор по ФК 1 кв.категории д/с «Мозаика»
Яна Юрьевна Макарова