*Васина Ольга Юрьевна,*

*инструктор по физической культуре*

*МАДОУ детский сад № 34 ОСП 2*

**Памятка для родителей детского сада по физкультуре**

**Спортивная форма для занятий физкультурой**

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины. Спортивная форма – одно из обязательных условий.

Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде находится в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

Для занятий в спортивном зале приготовьте малышу футболку, шорты, носочки и специальную обувь.

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. Шорты должны быть неширокие или эластичные бриджи не ниже колен. Чтобы не мешали детям выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
3. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму для создания эстетически грамотно выстроенного образа.
4. Спортивная обувь. Конкретного руководства по использованию спортивной обуви при том или ином покрытии нет, поэтому каждый инструктор выбирает оптимальную обувь для своего спортивного зала. Хочу выделить важные критерии при выборе спортивной обуви:

- спортивная обувь должна быть по размеру, а не на вырост или мала;

- для детей дошкольного возраста спортивная обувь должна быть без супинации;

- спортивная обувь должна быть удобной и, желательно, одинаковой;

- спортивная обувь должна быть практична.

Чешки или балетки. Чешки являются обувью, использующейся в дошкольном учреждении, как правило, для двух видов деятельности детей – танцы и спорт. Уже давно чешки зарекомендовали себя удобной и легкой обувью для занятий физической культурой. Они помогают защитить стопу ребенка от механических повреждений, но в то же время не затрудняет движение, полностью раскрепощает стопу и позволяет правильно выполнять задаваемые упражнения. У них мягкая, гибкая подошва, которая не скользит по ковру, и принимает форму стопы ребенка, что помогает при коррекционной работе (коррекция плоскостопии). Позволяет безопасно бегать и прыгать. Задник чешек должен быть цельным, без вырезов и вставок.

Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды. Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и переоделись в сухую одежду.

Надеюсь, мои рекомендации будут Вам полезны!