

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



На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

По требованиям СанПиНа необходимо детям надевать спортивную форму!

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, для занятий физической культурой должны быть: футболка, шорты, спортивная обувь, носочки.

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. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

Шорты (черные) должны быть неширокие, не ниже колен. Некоторые дети приходят на занятие в бриджах или джинсовых шортах. Такой вид одежды сковывает движения детей, и они не могут полноценно выполнить бег, прыжки, упражнения на растяжку и прочее. В спортивных шортах не должно быть карманов, это также отвлекает детей, и при ходьбе или беге, дети держат руки, не как положено, согнутые в локтях, что так же является защитой, если ребёнок запнулся и падает, он может подстраховаться руками. А также маленькие дети любят класть в карманы мелкие предметы, что так же может отвлекать детей от занятий.

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 при необходимости переоделись в сухую одежду.

### **Почему босиком?**

Хождение босиком на занятиях физической культурой в саду полезно по следующим причинам:

1. Это способствует активному формированию свода стопы.
2. Воздействует на рефлекторные зоны, которые находятся на ступнях.
3. Укрепляет мышцы-супинаторы и голеностопный сустав.
4. Улучшает лимфо- и кровообращение.
5. Профилактика и лечение продольного и поперечного плоскостопия.
6. Снимает напряжение в мышцах ног.
7. Нормализует работу внутренних органов.
8. Повышает иммунитет и общий тонус ребёнка.