

A colorful illustration of a children's playground with a rope course. Several children are shown in various poses: climbing ropes, swinging on rings, and hanging from a horizontal bar. The background is light blue with scattered yellow, purple, and green circles. The text is centered in the upper half of the image.

БАТЬКАМ НА ЗАМІТКУ
ДІТЯМ НА КОРИСТЬ

**НАВІЩО ПОТРІБНА
СПОРТИВНА ФОРМА
В ДИТЯЧОМУ САДКУ**

*Фізкультурою займатися - треба в форму одягатися!
А в одязі повсякденному, займатися навіть шкідливо!*

Фізкультурні заняття - основна форма систематичного навчання дітей фізичним вправам. Значення занять полягає в комплексному формуванні культури рухів, систематичному здійсненні оздоровчих, освітніх і виховних завдань, виконання яких забезпечує фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, зміцнення здоров'я дитини, набуття нею правильних рухових навичок, виховання фізичних якостей і емоційно-позитивного ставлення до фізкультури і спорту, всебічний розвиток особистості.

Фізкультурне заняття обов'язково вимагає дотримання техніки безпеки при його проведенні. Одним з обов'язкових умов її дотримання є наявність спортивної форми у дітей.

Дитина отримує повне фізичний розвиток, вчиться стрибати, бігати, повзати, лазити. Щоб вашій дитині було зручно, необхідно придбати: футболку, шорти, шкарпетки, зручну спортивне взуття (чешки) для занять фізичною культурою.

Батькам і вихователям потрібно пам'ятати, що під час фізичних вправ підвищується потовиділення, тому якщо дитина одягне шорти на колготки, він спітніє, в зв'язку з цим основною вимогою при проведенні фізкультури в приміщенні є обов'язкове одягання шкарпеток. Так само слід знати, що в цій же одязі, відповідно до санітарних вимог, не можна перебувати далі в груповій кімнаті, тобто у вашої дитини повинна бути спеціальна форма для занять фізкультурою, яка одягається безпосередньо перед заняттям і знімається після нього.

Одяг дітей повинен бути чистий, сухий, з матеріалів, що мають хорошу теплопровідність, відповідати розміру дитини і не обмежувати його рухів. Взуття має відповідати розміру стопи, щоб не давити ногу і не порушувати кровообіг, бути легкою і зручною, підошва - м'якою та гнучкою.



Спортивна форма для занять фізичною культурою:

1. **Футболка.** Футболка повинна бути виготовлена з несинтетичних, дихаючих матеріалів, без декоративних елементів, що відволікають увагу дітей. Бажано, щоб у всіх дітей групи були футболки певного кольору. Це виробляє у дітей командний дух при проведенні естафет і спортивних свят.
2. **Шорти.** Шорти повинні бути не широкі, не нижче колін. Багато дітей приходять на заняття в бриджах, джинсах, що заважає їм виконувати основні види руху, такі як стрибки, біг, вправи на розтяжку і т.д.
3. **Взуття.** Необхідно мати чешки, вони не ковзають при виконанні вправ. За рахунок тонкої підошви діти мимоволі проводять профілактику плоскостопості.
4. **Шкарпетки.** Шкарпетки краще не теплі, призначені для частих прань. Бажано підібрати їх за кольором під фізкультурну форму.

*Давайте привчати дітей до спорту
разом і правильно!*

