



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, зміщення 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: футбольку, шорти, шкарпетки, зручну спортивне взуття (чешки) для заняття 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 груповий кімнаті, тобто у вашої дитини повинна бути спеціальна форма для заняття фізкультурою, яка одягається безпосередньо перед заняттям, і знімається після нього.

Одяг дітей повинен бути чистий, сухий, з матеріалів, що мають хорошу теплопроводимість, 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 привчити дітей до спорту  
разом і правильно!***

