******

 **МАДОУ АР детский сад**

 **«Сибирячок»**

**Памятка для родителей**

**«Спортивная форма в детском саду»**

Инструктор

по физической культуре

Тайщикова К.Д.

Сентябрь 2023 г.

***Физкультурой заниматься***

***– надо в форму одеваться!***

***А в одежде повседневной,***

***заниматься очень вредно!***

Физкультурная деятельность обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

Спортивная форма в образовательной деятельности по физической культуре - это обязательное условие ее проведения, в первую очередь, вопрос гигиены. 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.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки.

1. **Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.



1. **Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Девочкам можно приобрести бриджи.

Во время образовательной деятельности физическая культура на свежем воздухе дети выполняют общеразвивающие упражнения, играют в подвижные игры, соревнуются в эстафетах, с детьми проводиться мониторинг, поэтому необходимо приводить ребёнка в спортивной, удобной одежде (кроссовки, спортивные штаны). Это, прежде всего, необходимо для безопасности вашего ребёнка!



3. **Спортивная обувь** с нескользящей подошвой (можно чешки)

4. **Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно хлопок и подобрать их можно по цвету под физкультурную форму.

***Давайте приучать детей***

***к спорту вместе и правильно!***

***; )***