|  |
| --- |
| муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №32 ст.Новоалексеевской муниципального образования Курганинский район |
| **Консультация**  **«Требования к спортивной одежде для занятий физической культурой в ДОУ»** |
|  |
|  |
| **Выполнила:**  **Носенко Татьяна Николаевна**  **физинструктор**  **ст.Новоалексеевская,** |
| **2024 г.** |

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий является ношение спортивной одежды!

В ходе физкультурного занятия дети активно двигаются, учатся ползать, бегать, лазать, и чтобы им было удобно, лучше всего заниматься физкультурой в спортивной форме.

Так же следует знать, что в соответствии с санитарными требованиями, физкультурная форма, одевается непосредственно перед занятием и снимается после него, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей теплопроводимостью, соответствовать возрасту ребенка и не стеснять его движений.

Обувь, должна соответствовать размеру стопы, чтобы не сдавливать ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

**Требования к спортивной одежде у детей на занятиях физической культурой**

1. **Футболка** должна быть изготовлена из хлопчатобумажных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей, приводящих к травматизации на занятиях. У всех детей в группах футболки **белого цвета**, это вырабатывает у наших воспитанников командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. **Шорты** должны быть подобраны по размеру, длинной не ниже колен, черного цвета, которые надеваются поверх нижнего белья.

3. **Чешки** — это обувь, которая используется на занятиях физической культурой. Особенностями являются их исключительная легкость, мягкость и гибкость подошвы. Массажный эффект, используемый при ходьбе и беге в чешках способствует эффективной профилактике плоскостопия и стимулирует биологически активные точки стопы, что повышает общий иммунитет ребенка. Обувь должна плотно сидеть по ноге, не давить и не болтаться. Предпочтительные цвета: **черный** для мальчиков, **белый** для девочек.

4. **Носки** должны быть из хлопчатобумажной ткани, черного или белого цвета. Недопустимо на занятиях носить колготки, так как они портят эстетический внешний вид, не способствуют закаливающему эффекту, снижают амплитуду выполняемых движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

5. Опрятный внешний вид. Недопустимо приходить на занятия с распущенными волосами. Волосы у девочек должны быть собраны в пучок, косу.

Спортивная форма помогает ребенку сохранить здоровье, и, конечно же, развивать и совершенствовать навыки физического развития.