

## Памятка для родителей детского сада по физкультуре.

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины. *Спортивная форма* – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать. Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь на резиновой подошве, 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.

**1. ФУТБОЛКА.** Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. ШОРТЫ.** Спортивные шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят в спортзал в бриджах, что сковывает их движения, затрудняет выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешает полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

**3. КЕДЫ ИЛИ КРОССОВКИ.** Они не скользят при выполнении упражнений. В «правильной» обуви формируется правильный бег, ходьба.

**4. НОСОЧКИ.** Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.

***И помните, физкультура должна быть в радость!***