

Спортивная форма для занятий в помещении:

1. **Футболка:** из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. На футболке не должно быть цветных принтов, рюш, бантиков или стразов. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета: это вырабатывает командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
2. **Шорты:** трикотажные, неширокие, длиной не ниже колен. Запрещается одевать бриджи, так как они мешают ребенку выполнять основные виды движения: прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.
3. **Обувь:** главное требование к обуви – подошва не должна быть скользкой. Из обуви это могут быть: кеды, мокасины или кроссовки на тонкой подошве, – тонкая подошва способствует профилактике плоскостопия. Во-вторых, спортивная обувь должна быть подобрана по размеру. Нельзя заниматься в обуви, которая ребенку велика или тесна. В-третьих, обращаем особое внимание на шнурки. Длина шнурков должна быть такой, чтобы их можно было аккуратно завязать, и концы при этом не болтались. Слишком длинные шнурки и шнурки из скользкого материала, которые легко развязываются сами, создают травмоопасные ситуации на занятиях.
4. **Носочки:** лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок, подходящие по цвету под форму. Обязательно одевание носочков. Не рекомендуется надевать спортивные шорты на колготки при занятиях в помещении. Колготки препятствуют свободному выполнению движений, в них ребенку будет жарко, и он будет потеть.

После занятий в спортивном зале дети должны возвращаться в группу и переодеваться, снимая с себя спортивную форму и одевая чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную ветреную погоду. Помимо того, детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовится к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок. Также спортивная форма помогает ребенку социализироваться, почувствовать свою причастность к коллективу и общему делу. Благодаря спортивной форме и обуви у ребенка создается представление о том, что для определённых видов деятельности необходима специальная одежда. А

если эта одежда еще и красива, аккуратна и опрятна, – это создаёт предпосылки для развития эстетического восприятия совместной деятельности.

Физкультурная форма

Для спортивного зала:
футболка белого цвета,
шорты, носки, спортивная
обувь



Для улицы:
спортивный костюм,
спортивная обувь.



<https://kuznetsov-ivant-dou11.edumsko.ru/folders/post/672182>