

# Одежда детей для занятий физкультурой в детском саду

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

## Требования к одежде для занятий физической культурой:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Форма на занятие по физической культуре может быть:

1. длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках) - спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта. Спортивная форма для уличных занятий – по погоде! (спортивный костюм, головной убор, ветровка, куртка, перчатки и т.д.);
2. короткая спортивная форма – шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

## Требования к обуви для занятий физической культурой:

Обувь со шнурками дети должны уметь завязывать сами, слишком длинные шнурки создают травмоопасные ситуации на занятиях, спортивная обувь не должна быть ребенку велика или тесна, подошва не должна быть скользкой. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Требования к обуви:

- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор;
- подошва должна быть толстой и упругой.

Для занятий физкультурой необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Для занятий в зале дети не допускаются в грязной обуви!

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Одежду и обувь для занятий физической культурой необходимо подбирать в зависимости от сезона, от погоды, и выбранного места занятий — будет ли это спортзал, или уличная площадка, или простая пробежка в парке.

Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

Одежда детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных материалов, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва — гибкой.

Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, обувь, носки:

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

2. Шорты. Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен.



3. Обувь. Из обуви это могут быть: кроссовки (лёгкие из дышащих материалов), спортивные кеды, спортивные ботинки. Вся обувь для зала должна быть с белой подошвой. Категорически запрещено приходить на занятия физкультурой в шлепанцах, туфлях с каблуком, простых носках!





4. Носки. Носки лучше не слишком теплые, из натуральных тканей, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке.

Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Для занятий на воздухе не нужно приобретать отдельный комплект одежды, однако в дни, когда по расписанию у детей есть физкультура, лучше всего приводить их в детский сад в так называемой активной одежде: спортивный костюм, леггинсы и т.п. (учитывая погодные условия). К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования: чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д.

### *Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе:*

Температура воздуха (°С) при скорости ветра 0.1 – 0.6 м/с.	Одежда (количество слоев)	Одежда и обувь
+20 и выше	1/1 <sup>1</sup>	Трусы, майка, носки, спортивная обувь
от +15 до +19	2/2	Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивная обувь
от +10 до +14	2/2	Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивная обувь(кеды)
от +3 до +9	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от +2 до -5	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от -6 до -11	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
от -12 до -15	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки