

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:

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 неширокие, 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). олимпийца.