

## Памятка для родителей

### «Спортивная форма на занятиях физической культурой».

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.

#### **ФУТБОЛКА.**

Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. В нашем детском саду у всех детей футболки белого цвета. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

#### **ШОРТЫ.**

Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Бриджи что сковывают движения, затрудняют выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешают полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

#### **ЧЕШКИ.**

Для мальчиков - черные, для девочек - белые.

#### **НОСОЧКИ.**

Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Белого цвета (под физкультурную форму), для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.



## Памятка для родителей Форма одежды для детей на музыкальных занятиях

### Мальчики:

Балетки или чешки черные;  
Шорты или черные брюки (не джинсы);  
Удобная рубашка или водолазка.

### Девочки:

Балетки или чешки белые;  
Футболка или водолазка;  
Короткая юбка для танцев;  
Аккуратная прическа.  
Специальная обувь нужна:

- Для безопасности, поскольку двигательная нагрузка на музыкальных занятиях достаточно интенсивна;
- Для формирования правильного свода стопы и профилактики плоскостопия;
- Для удобства выполнения различных танцевальных шагов, движений.

