

# Как подготовить дошкольника к физкультурным занятиям



Физкультурой заниматься - надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

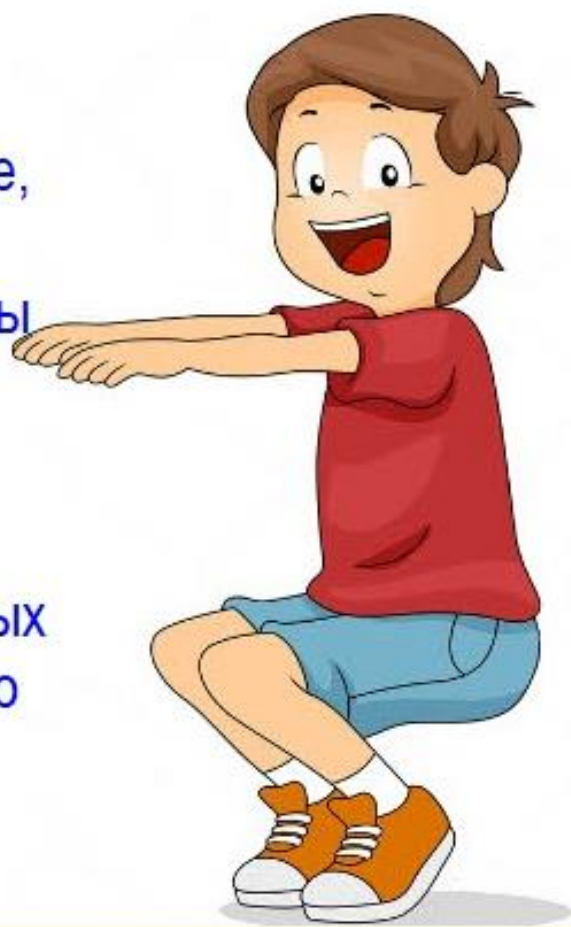
## **Спортивная форма для занятий в помещении**

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

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Обувь. Необходимо иметь кеды, тапочки на прорезиненной подошве, они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

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





## Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе

Температура воздуха при скорости ветра 0,1 - 0,6 м/сек.	Одежда (число слоев)	Одежда и обувь
+20 град. С и выше	1/1 <*>	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
от +15 град. до +19 град. С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
от +10 град. до +14 град. С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
от +3 град. до +9 град. С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от +2 град. до -5 град. С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, кроссовки (кеды)
от -6 град. до -11 град. С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
от -12 град. до -15 град. С	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки

<\*> В числителе указано число слоев одежды выше пояса, в знаменателе - ниже пояса.

Кроссовки (кеды) должны быть на 1 - 2 размера больше, и в них обязательно следует проложить стельку из фетра, сукна или войлока.

Если дети недостаточно закалены, то при морозе от -7 град. до -15 град. С первое время следует под спортивный костюм надевать шерстяную кофту, а на ноги - мягкие сапожки из кожи или войлока.