

Физкультурная форма в детском саду

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены.

Физкультурная форма для мальчиков и девочек одинаковая.

Это - футболка с коротким рукавом, шортики, носочки, спортивные тапочки с резиновой подошвой.

Физкультурная форма должна быть минимально облегченной, поскольку дети приходят в зал энергично двигаться.

В физкультурном зале поддерживается оптимальный температурный режим. Перед каждым занятием зал проветривается. Температура в зале соответствует шкале эквивалентно-эффективных температур.

Что необходимо для музыкальных занятий

Одежда должна быть комфортной, лёгкой, не стесняющей движения.

Для девочек: Юбочка (используется и обыгрывается на каждом занятии). Чешки, носки или колготки. Волосы должны быть собраны.

Для мальчиков: Футболка, шорты, носки, чешки.

Очень важно, чтобы девочки были одеты в юбки, потому, что иначе им просто не удастся взять в руки юбку во время танцев. Это приведет к тому, что у них появится привычка держать руки в воздухе, даже когда они будут в юбке или платье на празднике. Юбочка должна быть широкой. Если девочка опустит руки «по швам», вы определите самую правильную длину юбочки (до подушечек пальцев рук). Во время танца её будет удобно брать в руки.

На праздниках девочкам лучше не надевать платья «в пол», так как такая длина затрудняет движения ребёнка во время танцев и игр, может привести к падению и травме.

Обувь для занятия танцами должна быть лёгкой и удобной, чтобы спина ребёнка во время танца не уставала, а нагрузка на ноги была минимальной. Самое главное, чтобы обувь была не большего, но и не меньшего размера ноги. Иначе занятия станут настоящим испытанием. Волосы девочкам принято собирать в косичку, пучок или хвостик, чтобы они не мешали и не отвлекали от движений.

