

**Спортивная форма на занятиях физической культурой**



Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, обувь, носочки. Нужно помнить, что во время выполнения физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться в групповой комнате.

1. **Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, а дышащих материалов, без элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного 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 занятия в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку.
3. **Обувь.** Подошва должна быть эластичной (гнуться), с прорезиненной подошвой (она не будет скользить) и закрываться на липучку (шнурки часто развязываются, и дети могут наступить и упасть.
4. **Носки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.