**СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**



 *Физкультурой заниматься ─
 Надо в форму одеваться!
 А в одежде повседневной
 Заниматься даже вредно!*

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, прыгать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, полукеды, носки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой одежде , в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

**1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов (хлопчатобумажная), без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета (белые). 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 движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**3. Полукеды.** Должны быть на тонкой резиновой подошве, хорошо держаться на ноге и быть по размеру ноги ребенка. Резиновая подошва не скользит по полу, что предотвращает случаи травматизма на занятиях.

**4. Носочки.** Носки хлопчатобумажные, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.