

## Спортивная форма на занятиях по физической культуре.

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, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, штаны (шорты), кеды, 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.

**1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Наверх можно принести спортивную кофту на молнии.

**2. Шорты, штаны, лосины.** Должны быть из х/б ткани. Джинсовые шорты и штаны для занятий не подходят, т.к. мешает выполнять детям основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**3. Обувь на резиновой подошве (кеды, кроссовки на липучках).** Они не скользят при выполнении упражнений на скамейке, при беге в зале.

**4. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Для того, чтобы ребенок не вспотел, на занятия колготки лучше не надевать под штаны, шорты и лосины.