

## Спортивная форма на занятиях физической культурой

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования! 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, спортивную обувь, 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** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета (**белого**). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. **Шорты** (черные) 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. **Спортивная обувь** (кроссовки или кеды, чешки) не скользит при выполнении упражнений.

4. **Носки** (белые) должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

