

## Спортивная форма на занятиях физической культурой



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



**Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины!**

**Спортивная форма** – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать. Чтобы Вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки и 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 дышащих материалов (хлопок!), а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета! Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- 2. ШОРТЫ.** Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят в спортзал в бриджах, что сковывает их движения, затрудняет выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д., мешает полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.
- 3. ЧЕШКИ.** Они не скользят при выполнении упражнений. За счёт тонкой подошвы, дети невольно проводят профилактику плоскостопия.
- 4. НОСОЧКИ.** Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму, для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.

**Надеюсь, мои рекомендации будут Вам полезны, а наши юные спортсмены принесут нам много новых побед!**

