**Спортивная форма на занятиях физической культуры.**

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, учиться ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, обувь, носочки. Нужно помнить о том, 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, 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 занятие в бриджах, что мешает им выполнить основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку.

1. **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).
2. **Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.