

## Спортивная форма на занятиях физической культуры.

форме



Уважаемые родители, поговорим о спортивной для детей. 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, чешки, 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.** Белая футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты.** Чёрные шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Они не должны сковывать движения.

**3. Кроссовки.** Должны быть лёгкими и комфортными для детей (желательно с белой подошвой)

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

**Желаю Вам здоровья!**

*Инструктор по физической культуре  
Нагорная Валентина Владимировна*