

## **Спортивная форма на занятиях физической культурой**

**Физкультурой заниматься - надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!**

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования! По требованиям СанПиНа необходимо детям одевать спортивную форму!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения требований безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы Вашему ребёнку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки, чешки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой 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 одного цвета (белого). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении спортивных праздников, эстафет.

**2. Шорты** (чёрные) должны быть неширокие, не ниже колен. Детям, приходящим на занятие в бриджах, такая одежда мешает выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, упражнения на растяжку.

**3. Обувь (чешки).**

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



*Инструктор по физической культуре  
Ирина Сергеевна Гонтарь*