

## Рекомендации для родителей

### "Спортивная форма для занятий физической культуры"

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. 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.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов и 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.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д.

**3. Чешки.** Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

**4. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы.

*Пусть физкультура для детей будет в радость!*