

Консультация для родителей  
**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 на занятиях. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает физическое развитие, учится ползать, бегать, прыгать. Чтобы вашему ребенку было удобно необходимо приобрести: белую футболку, черные шорты, белые носочки, чешки. Нужно помнить, что при физических нагрузках повышается потоотделение, поэтому целесообразно, чтобы ребенок приходил на занятие в спортивной одежде, а не в той, которой он находится в группе.

1. **Футболка** белого цвета, с коротким рукавом. Она должна быть изготовлена из дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.
2. **Шорты** черного цвета, должны быть по размеру, желательно не ниже колен.
3. **Чешки**. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы, дети невольно проводят профилактику плоскостопия.
4. **Носочки**. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белого цвета, под цвет футболки.