

## Консультация для родителей

### «Спортивная форма для занятий по физической культуре»

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной заниматься даже вредно! Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие **спортивной формы** у детей. Чтобы ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. Во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться в групповой комнате. Дети должны переодеваться в спортивную форму перед физкультурным занятием. Сразу по окончании занятия переодеваться в повседневную одежду.

**1. ФУТБОЛКА.** Футболка должна быть изготовлена из хлопчатобумажных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

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

**2. ШОРТЫ.** Шорты должны быть чёрного цвета, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения: прыжки, бег, упражнения на растяжку, полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

**3. Обувь.** Обувь детей должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений и отвечать задачам занятия. На ноги можно одеть чешки. За счет тонкой подошвы дети проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие родители приобретают своим детям чешки «на вырост», что повышает травмоопасность во время занятий, т.к. слетевшая с ноги чешка способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее надеть.

**4. НОСОЧКИ белые.** В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ.

Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух,

Надеюсь, мои рекомендации будут Вам полезны, а наши юные спортсмены принесут нам много новых побед!



**Давайте приучать детей к спорту вместе!**