

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

*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, носочки.*

*Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходить на улицу.*

- ✓ **ФУТБОЛКА** должна быть изготовлена из натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.
- ✓ **ШОРТЫ** должны быть неширокими и не стесняющие движения.
- ✓ **ОБУВЬ** - чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети могут выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.
- ✓ **НОСКИ** лучше не слишком теплые.

*Уважаемые родители!*

*Позаботьтесь, пожалуйста, об удобной и гигиенической физкультурной форме для вашего малыша!!!*

