ФИЗКУЛЬТУЛЬУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ

- НАДО В ФОРМУ ОДЕВАТЬСЯ!

А В ОДЕЖДЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ,

ЗАНИМАТЬСЯ ДАЖЕ ВРЕДНО

«Спортивная форма на занятиях физической культурой»

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины. Спортивная форма – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие , учится прыгать, бегать, лазить. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести; футболку, шоры, спортивную обувь на резиновой подошве, носочки. Нужно помнит, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

**Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из дышащего материала (хлопок!), а не синтетика. Это дисциплинирует и вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**Шорты.** Спортивные шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, это сковывает движение.

**Кеды ил кроссовки.** Они не скользят при выполнении упражнений. В «правильной» обуви формируется правильный бег, ходьба.

**Носки.** Носочки должны быть не слишком теплые,предназначенные для частых стирок (предпочтительнее из хлопка). Желательно подобрать по цвету физкультурной формы.

**Надеюсь, мои рекомендации будут Вам полезны !**