



Инструктор по физической культуре  
Пономарева Т.Н.

### **СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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, прыгать. 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.** 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.** Шорты должны быть неширокие и не стесняющие движения.
- **Обувь.** Обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, прорезиненная подошва и плотная фиксация.
- **Носки** должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету спортивной формы.

