

## *Рекомендации инструктора по физической культуре*

### **СПОРТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности. 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, спортивную обувь, носки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

**1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д.

**3. Спортивная обувь.** Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны нескользкая амортизирующая подошва и плотная фиксация. Не допустимо заниматься в спортивной обуви на вырост!

**4. Носки.** Носочки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Хорошо если они будут подобраны по цвету под физкультурную форму.

***Пусть физкультура для детей будет в радость!***