**Форма одежды для занятий по физической культуре**

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие **спортивной формы** у детей.

    В ходе физкультурного занятия дети активно двигаются, учатся ползать, бегать, лазать, и чтобы им было удобно, лучше всего заниматься физкультурой в спортивной форме.

   Родителям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний. А детям это действие позволяет почувствовать себя взрослым и самостоятельным.

**Спортивная форма для занятий в спортивном зале:**

1. Футболка белого цвета (либо цвета, выбранного внутри группы)
2. Шорты черного цвета
3. Кроссовки или кеды на светлой подошве