

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