**Консультация для родителей**

**«Спортивная форма на занятиях по физической культуре»**

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

   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, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. 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 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. В нашем дошкольном учреждении педагоги предлагают родителям приобрести футболки одного цвета на группу. Это нужно для того, чтобы в последующем,  участвуя в соревнованиях между группами, дети выделялись, тем самым воспитывается единение и сплоченность команды.

 2.Шорты должны быть неширокие, не ниже колен, желательно черного цвета. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как  прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

 3.Спортивная обувь. В дошкольном учреждении рекомендуются чешки- мягкие тапочки с нескользящей подошвой, из кожзаменителя. Такая обувь удобна простотой и легкостью одевания, а также способствует тренировке и формированию стопы ребенка во время занятий физической культурой.

 4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белого цвета.

Мы прилагаем все силы, чтобы наши с Вами дети были здоровы, веселы и жизнерадостны. Ваше понимание и помощь, уважаемые родители, принесут большую пользу  и результат в нашей совместной работе.