**Спортивная форма для занятий физической культуры**

В дошкольном возрасте развивается ловкость, быстрота, выносливость, а также навыки участия в разных командных играх. Занятия физкультурой не дадут сидеть на месте, и каждому ребенку необходимо иметь правильную одежду для занятий, которые проводятся согласно расписанию в специально оборудованном спортивном зале.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки (полукеды), 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.

Требования к одежде просты:

*Футболка*

Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно 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.

*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.

*Чешки (полукеды, кроссовки).*

Они не скользят при выполнении различных упражнений.

*Носочки*

Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

*Материал подготовила инструктор по физическому воспитанию: Федорова Е.М*