

## *Рекомендации инструктора по физической культуре*

### *Спортивная форма для занятий физической культурой*

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, чешки, 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 Белая.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки белого цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты Черного цвета.** 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. Чешки.** Они не скользят при выполнении упражнений.

За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

**4. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

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