



**Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!**

**А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!**

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении, одним из условий которой является **наличие спортивной формы у детей.**

Ребенок на занятиях физически развивается, учится ползать, бегать, лазать. Это удобно делать в спортивной одежде - футболке, спортивных брюках, носочках, спортивной обуви (кеды, кроссовки).

Родителям и воспитателям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет спортивные брюки на колготки, он вспотеет, в связи с этим одним из основных требований при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Также следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которую он надевает непосредственно перед занятием и снимает после него.

Одежда детей для занятий физической культурой должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей теплопроводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений.

#### ***Спортивная форма и обувь для занятий:***

- ***футболка*** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей, желательно, чтобы у всех детей группы они были одного цвета, что содействует выработке у детей командного духа при проведении эстафет и спортивных праздников;

- ***спортивные брюки***, желательно черного или темно синего цвета;

- ***носочки***, не слишком теплые, предназначенные для частых стирок, желательно подобранные по цвету под физкультурную форму;

- ***спортивная обувь*** - кеды или кроссовки на прорезиненной подошве, которые не скользят при выполнении физических упражнений и беге. Обувь должна быть легкой и удобной, соответствовать размеру стопы, не сдавливать ногу и не нарушать кровообращение.