

## Спортивная форма на занятиях физической культуры

Физкультурой заниматься -  
Надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
Заниматься даже вредно!



Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдение техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазить. Чтобы вашему ребёнку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную лёгкую обувь на резиновой подошве, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в игровой комнате.

**1. Футболка.** 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.



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

**3.Спортивная обувь.** Она не должна скользить при выполнении упражнений, должна быть лёгкой и удобной для ребёнка. Тесная обувь, так же как и слишком свободная, вредна и даже может быть причиной некоторых заболеваний стоп. Короткая и узкая обувь ограничивает



движение в суставах, почти полностью исключает подвижность пальцев, приводит к их искривлению, врастанию ногтей, а также нарушает потоотделение и кровообращение. Слишком широкая и свободная обувь приводит к смещению стопы при движении, в результате чего возможны подвывихи в голеностопном суставе, нарушается походка. Родители помните, что плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных стоп вашего ребенка. **Застежка.** Стопа должна быть хорошо зафиксирована. Это уменьшает риск неправильной нагрузки на голеностоп, защищает от вывихов и ушибов. Хорошо подойдет обувь на липучке, но ее качество необходимо проверить дополнительно. Фиксация должна быть абсолютной.



**4.Носочки.** Носки лучше не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.