***Спортивная форма на утренней гимнастике и на занятиях физической культуры.***

Физкультурное занятие и утренняя гимнастика обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях, гимнастике – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазить. 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.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дыщащих материалов, без декоротивных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
2. **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, упражнения на растяжку 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. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

