Инструктор по физической культуре Кондраченко Екатерина Геннадьевна

***Консультация для родителей на тему***

 ***«Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ»***

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться! А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребёнок получает полное физическое развитие, учиться ползать, бегать, лазить. Чтобы вашему ребёнку было удобно, необходимо приобрести футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1 ***Футболка* -** должна быть изготовлена из несинтетических , дышащих материалов, без декоративных элементов , отвлекающих внимание детей .Желательно, чтобы у всех детей в группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывается у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2 ***Шорты* –** должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что мешает выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнение на растяжку и т.д.

3 .***Спортивная обувь* –** она не должна скользить при выполнении упражнений.

4. ***Носочки* –** лучше не слишком тёплые. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

***Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!***