

# Спортивная форма на занятиях физической культуры

*Физкультурой заниматься-  
нужно в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!*



Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как нечто другое.

У ребенка обязательно должна быть **специальная форма** для занятий физкультурой - это, в первую очередь, **вопрос гигиены**. Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находиться в группе и выходить на улицу.

Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки и шорты **определенного цвета** - это вырабатывает **командный дух**.

### Футболка

Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов. Декоративные элементы, пайетки, пуговицы могут отвлекать внимание и мешать выполнению упражнений (ползание, подтягивание на гимн. скамейке и т.д.)



### Шорты

*Шорты должны быть не широкими и не ниже колен.*



### Чешки

Они не скользят, и за счет тонкой подошвы дети произвольно проводят профилактику плоскостопия.



### Носки

Носки не слишком теплые, предназначенные для чистых стирок. Желательно подобрать по цвету формы.

