

## Рекомендации к спортивной форме

Уважаемые родители, обратите, пожалуйста, внимание на предложенные рекомендации к спортивной форме детей на занятиях физкультурой в помещении:

1. Футболка белого цвета. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.
2. Шорты черного цвета.
3. Обувь, желательно без шнурков, чтобы дети могли самостоятельно обуваться. Необходимо иметь обувь на прорезиненной подошве, она не скользит при выполнении упражнений.
4. Носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же 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, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него. Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей теплопроводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть легкой и удобной, подошва прорезиненной – мягкой и гибкой.

