**Консультация 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 соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивная обувь, 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** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты** должны быть неширокие, не ниже колен (черного, темного цвета). 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. Спортивной обувью** считается та, которая:

* защищает голеностоп ребёнка от травм,
* подошва, которой мягкая и не скользкая.

То есть, чешки и босоножки (сандали) не являются спортивной обувью!!!

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

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