**Значение физкультурной формы.**

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, спортивную 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 цвета (**белого**). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

 2.Шорты **(черные)**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.Спортивная обувь**(кроссовки или кеды)** не скользит при выполнении упражнений.

4. Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно **белого** цвета.

Наличие формы **позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно в психологическом плане**. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается к занятиям, что повышает эффективность физических нагрузок.

Инструктор по физической культуре: Гришина Е.М.

