**Консультация для родителей**

**Физкультурные занятия** – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие **спортивной формы** у детей.

 Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, кроссовки или кеды, носочки для занятий в помещении; удобную спортивную одежду и спортивную обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.

   Родителям и воспитателям 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 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 тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна **соответствовать размеру стопы**, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

**Спортивная форма для занятий в помещении:**

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

**2.Шорты.** Шорты 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.Обувь.** Необходимо иметь кроссовки или кеды, они не скользят при выполнении упражнений.

**4.Носочки.** Носки тонкие, предназначенные для частых стирок.

**Физкультурой заниматься –**

**надо в форму одеваться!**

**А в одежде повседневной,**

**заниматься даже вредно!**

Инструктор по ФК: Пономарева Я.В