**Спортивная форма вашего ребенка**

Согласно санитарным требованиями и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо, в одной одежде находиться в групповой комнате и заниматься физкультурой. Поэтому обязательным условием проведения занятий физической культуры в детском саду является наличие у детей спортивной формы.

**Спортивная форма для занятий в зале**

Для занятий в спортивном зале приготовьте ребенку футболку, шорты и носки. Специальная обувь не требуется, с учетом подогрева пола, в целях профилактики плоскостопия, дети занимаются в носках.
Приготовьте хлопчатобумажную футболку, шорты должны позволять детям свободно выполнять основные виды движения: прыжки, ползание, лазание, бег, у носочков обязательно проверьте резинки, чтобы они хорошо удерживались на ноге.

 Выбирайте форму без отвлекающих элементов: карманы, рюши, бантики, завязки, ремешки отвлекают ребенка от занятия, что может явиться причиной травматизма. При определенных нагрузках, во время занятия, у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело. В случае пониженной температуры в помещении, например, в межотопительный сезон вопрос о спортивной форме рассматривается отдельно. Дети должны переодеваться в спортивную форму непосредственно перед физкультурным занятием. А сразу по окончании занятия переодеваться в повседневную одежду.

В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух, но вовсе не означает, что у всех детей в группе должны быть одинаковые футболки и шорты.