

### Какой должна быть физкультурная форма ребенка.

По санитарным требованиям и нормам (СанПиН) обязательным условием проведения занятий по физической культуре является наличие у детей специальной одежды – **спортивной формы**.

**Спортивная форма должна удовлетворять следующим требованиям:**

Легкая *хлопчатобумажная футболка и шорты* должны позволять свободно выполнять детям основные виды движений: прыжки, ползание, лазание, бег.

Выбирайте спортивную форму без дополнительных деталей: рюши, бантики, завязки, ремешки, это отвлекает детей от занятий и может стать причиной травматизма.

При определенных нагрузках у детей повышается потоотделение, чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело.

Легкая *спортивная обувь на прорезиненной подошве* (тапки, кроссовки) необходима для предотвращения травм стопы, обувь должна хорошо удерживаться на ноге, фиксируя стопу.

Единая цветовая гамма спортивной формы позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.

