**Консультация для родителей на тему:**

**«Спортивная форма на занятиях по физической культуре».**

Уважаемые родители!

     В нашем детском саду у детей 3 раза в неделю проходят физкультурные занятия: 3 раза в спортивном зале. Занятия проводит инструктор по физической культуре.

Спортивная форма на занятиях по физической культуре в спортивном зале.

     Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения!

     Согласно санитарным требованиями и нормам, детям дошкольного возраста не допустимо в одной одежде заниматься физкультурой и находиться в групповой комнате, так как во время физкультурных занятий ребенок много двигается (учится ползать, бегать, лазать, прыгать и др.), повышается потоотделение. Чтобы не нарушать теплообмен, футболка надевается на голое тело. В случае пониженной температуры в помещении, например, в меж-отопительный 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.

     Поэтому позаботьтесь, пожалуйста, об удобной и гигиенической физкультурной форме для Вашего ребенка!!!

     Для занятий в спортивном зале приготовьте:

* **Хлопчато - бумажную футболку,**
* **Шорты (для девочек можно легинсы или бриджи),**
* **Носки**,
* специальную обувь – **чешки или балетки**, которые необходимы для предотвращения травм стопы при выполнении основных движений.

     В детском саду принято придерживаться одинаковой цветовой гаммы для спортивной формы: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.

**Спортивная форма на занятиях по физической культуре на улице.**

     Для занятий на улице строгих требований к спортивной форме нет. Достаточно сезонной одежды.

Время физкультурных занятий рассчитано так, чтобы по окончании дети вернулись в группу и при необходимости переоделись в сухую одежду.

*До встречи на занятиях по физической культуре!*