**Консультация для родителей**

**Одежда детей для занятий физкультурой в детском саду**

*Физкультурой заниматься –*

*надо в форму одеваться!*

*А в одежде повседневной,*

*заниматься даже вредно!*

Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности  при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие  спортивной формы у детей.

Подбор одежды для физкультуры в детском саду часто становится проблемным вопросом для родителей. Однако этот вопрос достаточно важный. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.

            Одежда  детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных  материалов, соответствовать размеру ребенка и не стесняла его движений.

           Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, обувь, носки:

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

**2. Шорты.** Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие.

**3. Обувь.** Для занятий физкультурой ребенку обязательно понадобятся спортивные тапки или кеды. При покупке выбирайте обувь **без шнурков и завязок,** например, на резинке или на липучке. Обувь должна **плотно прилегать к ноге**, иначе ребенок  может упасть во время бега или прыжка. Верх  обуви  должен  быть  сделан  из  материалов, пропускающих  воздух. Подошва  обуви  должна  быть  плотной.

**4. Носки.** Носки лучше не слишком теплые, из натуральных тканей,  предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

**Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф). Обувь хранится отдельно.**

**Уход за одеждой должен проводиться систематически. Спортивную одежду необходимо регулярно стирать!**

**Пусть физкультура для детей будет в радость!**

Сcылка:http://nsportal.ru/