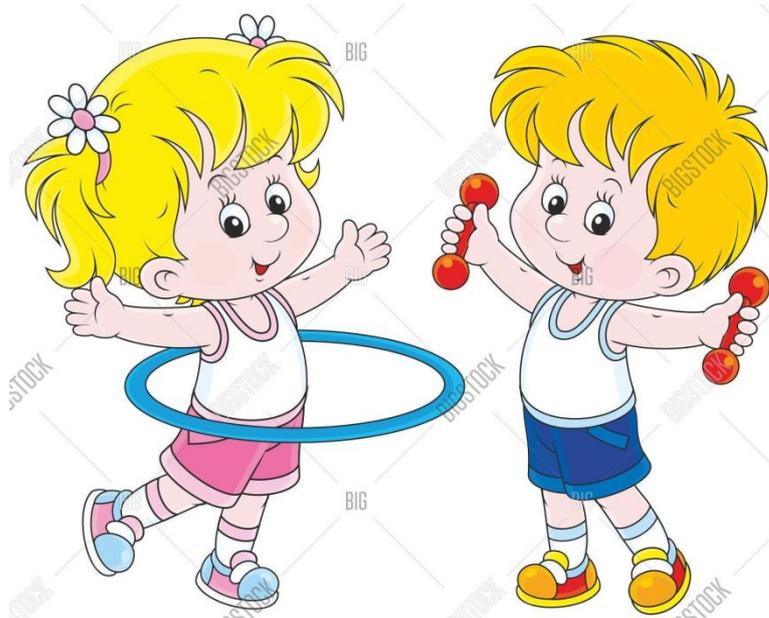


## «Физкультурная форма – не роскошь, а необходимое требование!»

Сегодня мы с вами поговорим о спортивной форме для занятий физкультурой в детском саду.



Согласно санитарным требованиям и нормам, детям дошкольного возраста недопустимо 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.**

Для занятий в спортивном зале подготовьте:

- Белую футболку,
- Черные шорты,
- Белые носки



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

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: белый верх, темный низ. Это позволяет вырабатывать дисциплину и командный дух.

**«Физкультурой заниматься,  
надо в форму одеваться,  
А в одежде повседневной  
заниматься очень вредно!»**