

## Требования к спортивной форме и обуви

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

*Рассмотрим требования, которые предъявляются к спортивной форме и обуви воспитанников ДОУ:*

- 1) Спортивная детская одежда должна быть лёгкой, удобной, без излишней фурнитуры. Материал желательно натуральный, дышащий. Шорты (черные), неширокие. Девочкам можно лосины (черные). Футболка может быть белая, но группа может выбрать свой цвет футболок.
- 2) Все завязки и застёжки должны быть расположены так, чтобы ребёнок мог самостоятельно одеть и снять спортивную форму.
- 3) Пояса и резинки не должны туго перетягивать живот.
- 4) Бельё не должно иметь грубых швов, белые носочки



## СПОРТИВНАЯ ОБУВЬ

1. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной.

2. Большое значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений.

3. Главное требование к обуви – подошва не должна быть скользкой. Из обуви это могут быть: кеды, мокасины или кроссовки на тонкой (светлой) подошве, – тонкая подошва способствует профилактике плоскостопия. Спортивная обувь должна быть подобрана по размеру. Нельзя заниматься в обуви, которая ребенку велика или тесна.

Шнурки - обращаем особое внимание на шнурки. Длина шнурков должна быть такой, чтобы их можно было аккуратно завязать, и концы при этом не болтались. Слишком длинные шнурки и шнурки из скользкого материала, которые легко развязываются сами, создают травмоопасные ситуации на занятиях.

