

Уважаемые родители!

Спортивная форма ребёнка для занятий физической культурой должна состоять из:

1. **Футболка** должна быть без пуговиц, резиновых картинок, страз, шнурков, молний – это всё мешает во время занятия.

Не нужно одевать под футболку майку, чтобы ребёнок не вспотел.

2. **Спортивные шорты или штаны, или лосины** (для девочек) – мягкие, трикотажные, не ограничивающие движений.

3. **Носки** – это неотъемлемая часть и они должны быть сменными.

Если под спортивными штанами будут колготки, то ноги ребёнка быстрее вспотеют и это приведёт к простудным заболеваниям.

4. **Кроссовки или кеды** должны быть лёгкими и дышащими. При выборе кроссовок стоит попробовать согнуть подошву – она должна легко сгибаться в носке, а не посередине. Задник должен быть жёстким и не сминаться при нажатии, в то же время верхняя кромка должна оставаться мягкой, чтобы не натирать ногу. Наличие на стельке супинатора – небольшой выпуклости у внутреннего края стельки-показатель качественной обуви. Супинатор обеспечивает ноге физиологически правильную фиксацию. Спортивная обувь должна быть на 1 – 1,5 см длиннее, чем длина стопы ребёнка, и не должна быть узкой.

Пальцы в обуви должны располагаться естественно и свободно. Точно такие же критерии отбора предъявляются и к кедам.

В целях профилактики травматизма наличие спортивной обуви и формы у детей для занятий физкультурой обязательно

С уважением инструктор по физической культуре

Деменкова Ольга Борисовна