**Как одеть ребенка на занятие по физической культуре?**

1. **Дети занимаются в спортивной форме - удобной, легкой, чистой и безопасной (не из синтетики), не стесняющей движения.**
2. **Обувь на ногах у ребенка спортивная на резиновой подошве. Чтобы стопа формировалась правильно, обувь должна иметь супинаторы.**

**Что нужно иметь в мешочке для спортивной формы?**

1. **Футболка (без резиновой наклейки), шорты и носочки из х/б ткани (в тёплый период), спортивный костюм, водолазка, лосины…(в холодный период).**
2. **Спортивная обувь.**
3. **На мешочке – нашитые карманы для обуви.**

**Гигиенические требования к спортивной форме.**

 **Одежда и обувь, предназначенная для занятий физическими упражнениями, должна быть сменной и не использоваться ребенком в качестве повседневной.**

 **В конце недели забирайте спортивную одежду домой стирать, и возвращайте в мешочек чистую (сменный комплект).**