**«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»**

**Физкультурное занятие** обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Почему же так важно наличие спортивной формы для **занятий**? Дело в том, что подбор **одежды** и обуви отражается на работоспособности, поэтому спортивная форма должна соответствовать определенным гигиеническим требованиям. Спортивная **одежда** должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время **занятий** физическими упражнениями и обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать росту и полноте ребенка.

Важно помнить, что спортивная форма для **занятий** необходима не только с точки зрения гигиены, это ещё и важный фактор безопасности детей во время **занятия**. Спортивная форма не стесняет и не ограничивает движения детей. Она не создает ситуаций, опасных для здоровья ребят во время совместной деятельности. Правильно подобранная спортивная обувь сохранит ноги ребенка здоровыми, а также убережет его от падения на гладком полу. Наличие формы позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно и в психологическом плане. Надевая спортивную форму, ребенок настраивается, внутренне готовиться к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических нагрузок.

Спортивная форма для **занятий в помещении**:

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки одного цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

Многие дети приходят на **занятие в бриджах**, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. Обувь. Необходимо иметь чешки, за счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белого цвета.

**Занятия** по двигательной деятельности проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на **воздухе**.

**Занятия на воздухе** имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений.