

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Дети, в отличии от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как нечто другое.

У ребенка обязательно должна быть **специальная форма** для занятий физкультурой **- это**, в первую очередь, **вопрос гигиены.** Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя далее находится в группе и выходить на улицу.

Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки и шорты **определенного цвета** - это вырабатывает **командный дух**.

**Носки**

Носки не слишком теплые, предназначенные для чистых стирок. Желательно подобрать по цвету формы.

**Шорты**

Шорты должны быть не широкими и не ниже колен.

**Чешки**

Они не скользят, и за счет тонкой подошвы дети непроизвольно проводят профилактику плоскостопия.

**Футболка**

Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов. Декоративные элементы, пайетки, пуговицы могут отвлекать внимание и мешать выполнению упражнений (ползание, подтягивание на гимн.скамейке и т.д.)

