**Рекомендации к спортивной форме на физкультуре**

Уроки физической культуры проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке.

В школе физкультура продолжает развивать ловкость, навыки участия в разных командных играх, силу и движение рук и ног, а также выносливость. Занятия физкультурой не дадут сидеть на месте, они помогают нам почувствовать физическую нагрузку, и получить от этого удовольствие. Для того, чтобы ваш ребенок получал максимальную пользу от уроков, вам необходимо проявить заботу и приобрести спортивную форму согласно требованиям.

Требования к одежде для урока физкультуры:

* Для занятий в спортивном зале: белая футболка, черные (темные) спортивные брюки;
* должна впитывать пот;
* должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
* должна быть лёгкой и удобной, должна быть чистой.

Требования, к обуви:

* подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
* **с нескользкой белой подошвой**;
* кроссовки изготовлены из мягкой ткани;
* кроссовки должны иметь супинатор.

Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной, поэтому перед покупкой любой спортивной вещи сначала померяйте её, убедитесь, что она вам подходит.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги. **На обуви не экономьте, лучше купить качественную обувь, это обезопасит ребенка от возможных травм. **

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |