**Консультация для родителей по физкультуре**

Физическое развитие дошкольников требует соблюдения техники безопасности в спортивном зале и дисциплины. **Спортивная** **форма** – одно из обязательных условий. Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, лазать, играет в подвижные игры, бегает наперегонки, прыгает через верёвочку, катает и бросает мячики. *Чтобы Вашему ребенку было удобно* *и безопасно*, на занятие по физкультуре он надевает **футболку, шорты, спортивную обувь на резиновой подошве, носочки.** Многие дети приходят в спортзал в босоножках, тапках, бриджах, это сковывает их движения, затрудняет выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений, таких как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д., мешает полноценному участию в подвижных играх и эстафетах.

1. **ФУТБОЛКА.** Футболка должна быть изготовлена из дышащих материалов (хлопок, а не синтетика; без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей)

**2. ШОРТЫ.** Спортивные шорты должны быть не широкие, не ниже колен.

**3. ОБУВЬ.** В первую очередь ***ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ СПОРТИВНОЙ***. Для того чтобы Вашему ребёнку было не только удобно, но ещё и безопасно заниматься **физкультурой**,

* обувь должна быть легкой;
* подошва обязательно должна гнуться, чтобы была хорошая амортизация, и не было негативного влияния на суставы и связки юного спортсмена, ведь плохая амортизация обуви может привести к травмам, неправильному формированию стопы и даже осанки;
* нога в обуви, должна быть достаточно фиксирована. Для малышей можно купить обувь на липучке;

**4. НОСОЧКИ**. Носочки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок *(предпочтительнее из хлопка)*. Желательно подобрать их по цвету под  **физкультурную форму,** для создания эстетически грамотно выстроенного образа будущего настоящего олимпийца.