**«Гигиеническое значение спортивной формы»**

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены.

Спортивная одежда и обувь — это одежда и обувь,

специально предназначенные для физической нагрузки.

Спортивная одежда и обувь должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при интенсивных занятиях физическими упражнениями и спортом в различных метеорологических условиях. При этом должны учитываться также специфические особенности видов спорта и правила соревнований. Особенности конструкции одежды и обуви должны не только учитывать спортивно-технические требования, но и соответствовать правилам гигиены.
Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, и др.).

• Одежда детей должна быть удобной, безопасной, не стеснять движений, соответствовать условиям занятий, физической нагрузке и отвечать эстетическим представлениям о спортивной форме. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов.
• Обувь детей должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений и отвечать задачам занятия. •Одежда и обувь, предназначенная для занятий физической культурой должна быть сменной и не использоваться детьми в качестве повседневной.
Желательно чтобы у каждой группы была физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема. Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.