

## **Требования к спортивной форме:**

**Футболка.** Должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов. Желательно, чтобы у всех детей были футболки определённого цвета.

**Шорты.** Должны быть неширокими, не ниже колен.

**Носочки.** Лучше выбирать не слишком тёплые носки, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

**Спортивная обувь.** Должна быть лёгкой, с прочной резиновой подошвой. При активных движениях она должна надёжно поддерживать стопу ребёнка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы.

Также рекомендуется, чтобы спортивная форма хранилась в отдельном тканевом мешке и была подписана. Ещё важно следить за чистотой формы ребёнка и своевременно стирать её.

## **Спортивная форма для занятий на улице:**

**Комфорт одежды.** Она должна хорошо отводить влагу, соответствовать размеру ребёнка и не стеснять его движений. В идеале на переодевание должно уходить не более 5 минут.

**Расположение швов.** Они должны быть плоскими, чтобы не натирать при движении.

**Спортивный костюм.** Его лучше выбирать из натуральных тканей с добавлением синтетических волокон. Экипировка должна иметь удобные застёжки и молнии, чтобы ребёнок быстро самостоятельно одевался.

**Шорты.** В тёплую погоду дети могут заниматься в шортах комфортной длины, сдержанной расцветки.

**Дополнительные аксессуары.** К ним относятся носки из хлопка, которые быстрее впитывают влагу. Трикотажная шапка, которая хорошо закрывает уши.

**Спортивная обувь.** У неё должна быть подошва без шипов и рисунков протектора, устойчивая фиксация стопы и шнурки, крепко стягивающиеся в узел.

Также для занятий на улице в прохладную погоду могут потребоваться утеплённые брюки и толстовка.