**Форма для уроков по физической культуре**

С целью предотвращения переохлаждения и перегрева организма ребёнка необходимо соблюдать правила личной гигиены. Предметы одежды для урока физкультуры  должны соответствовать температуре и погоде.  После урока форму необходимо снять и переодеться для продолжения учебного процесса. Предметы повседневной одежды не должны служить спортивной формой.

Обувь подобрать по размеру, подошва не должна скользить. Лучше всего для урока подойдут обычные кеды на шнурках, т.к. «липучки» через 2 месяца теряют свои свойства. (Учите детей дома завязывать шнурки)

Форма для уроков физкультуры  на улице:

На улице при температуре воздуха   +13 - +16

1.Футболка с коротким рукавом

2.Спортивная куртка

3. Спортивные брюки

4.Носки

5.Кеды (кроссовки)

На улице при температуре воздуха   +16 и выше и в зале:

1. Футболка с коротким рукавом

2.Спортивные шорты или трусы

3.Носки

4.Кеды (кроссовки)