**Готовимся к новому учебному году**

Заканчиваются школьные каникулы, приближаются первые учебные дни. Это значит, что пришла пора подготовить для учеников новые тетрадки, карандаши и ручки, альбомы и другие школьные принадлежности. И, конечно, не следует забывать о спортивной форме для занятий физкультурой.

Общеизвестно, что одежда для занятий физкультурой должна быть лёгкой и удобной, обеспечивать полную свободу движений, позволять телу дышать и при этом впитывать влагу. Для этих целей лучше всего подходят изделия из хлопка или вискозы. Следует понимать, что вискоза - это не синтетический, а искусственно созданный на основе целлюлозы материал. А вот капроновые и нейлоновые изделия лучше не приобретать для экипировки ребёнка на урок физкультуры.

Если позволяют финансы, то лучше приобрести ребёнку два комплекта формы:

футболку с шортами для занятий в тёплое время года и спортивный костюм - для уроков в более холодный период.

Обувь для спортивных уроков должна быть, прежде всего, удобной. Это могут быть как обычные кроссовки, так и «обувь по типу кроссовой» - туфли со шнуровкой на утолщённой подошве, изготовленные из прочной ткани, кожи или качественного кожзаменителя. Подошва должна быть рифлёной, чтобы ноги не скользили во время занятий в спортивном зале.

Одно из основных требований при выборе спортивной обуви - она должна быть на полразмера больше той, какую обычно носит ребёнок. При этом обувь должна плотно сидеть на ноге, не спадать с ног во время движения. Если у ребёнка возникают трудности с завязыванием шнурков, следует приобрести обувь на «липучках» или просто научить ребёнка быстро и прочно завязывать шнурки. Занятие на уроках физкультуры в открытых сандалиях для активного отдыха не допускается по причинам возможного травматизма. Обувь следует одевать на носки.

Целесообразно брать для спортивных занятий в школу отдельный комплект спортивных носков, изготовленных из натуральных материалов, и плотно прилегающих к ноге.

И ещё, какую бы спортивную форму вы не приобрели своему ребёнку, помните, что после занятий физкультурой её необходимо привести в порядок.