

Спортивная форма на занятиях по физической культуре.

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!



Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, штаны (шорты), кеды, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Наверх можно принести спортивную кофту на молнии.

2. Шорты, штаны, лосины. Должны быть из х/б ткани. Джинсовые шорты и штаны для занятий не подходят, т.к. мешает выполнять детям основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Обувь на резиновой подошве (кеды, кроссовки на липучках). Они не скользят при выполнении упражнений на скамейке, при беге в зале.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Для того, чтобы ребенок не вспотел, на занятия колготки лучше не надевать под штаны, шорты и лосины.