

Спортивная форма

на занятиях физической культурой

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, учиться ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, 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. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. **Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки. Бег, упражнения на растяжку и т. д.

3. **Чешки.** Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

4. **Носочки.** Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

*Пусть физкультура для детей
будет в радость!*