

Спортивная форма на занятиях физической культурой.

По требованиям СанПиНа необходимо детям одевать спортивную форму!

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: **белую футболку, чёрные шорты, 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 белая** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки белого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

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

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



+

