

## СПОРТИВНАЯ ФОРМА - ОБЯЗАТЕЛЬНА!!!!

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.

 Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести:  футболку,  шорты,  спортивную обувь,  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 должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.  Шорты должны быть неширокие, не ниже колен (чёрного, тёмного цвета). 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.  Спортивная обувь (кроссовки, кеды)

Они не скользят при выполнении упражнений надёжно фиксируют голеностоп.

4.  Носочки

Носки лучше не теплые, предназначенные для частых стирок.

Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.



**Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!**