

«ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ФОРМА»

*Физкультурой заниматься –
Надо в форму одеваться!
А в одежде повседневной,
Заниматься даже вредно!*

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности. 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, шорты, носки, спортивную обувь. 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 не синтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.Шорты. Шорты должны быть не широкие, 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. Носки не теплые, предназначенные для частых стирок.

4.Спортивная обувь. Кеды, кроссовки. Не групповая обувь.

Давайте приучать детей к спорту вместе и правильно!