

СПОРТИВНАЯ ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.

Спортивная одежда должна быть удобной и не тесной, поэтому перед покупкой любой спортивной вещи сначала померяйте её, убедитесь, что она подходит вашему ребенку.

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. Необходимо приобрести:

1.Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Цвет футболки у всех детей должен быть одинаковый, белый.

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 занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т.д. Цвет так же один для всех – черный.

3.Кроссовки или легкие кеды. Внутри должна быть ортопедическая стелька и хорошая фиксация пятки и носка. Обувь должны быть легкой и амортизирующей.

4.Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Отличных занятий!