

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Спортивная форма на занятиях физической культуры.

Физкультурой заниматься

Надо в форму одеваться,

А в одежде повседневной

Заниматься даже вредно!



Физкультурное занятие обязательно требует выполнение техники безопасности в физкультурном зале. Спортивная форма на занятии – это обязательное условие их проведения. Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Что бы вашему ребёнку было удобно необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивные кеды или кроссовки, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, а дышащих материалов, без элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, что бы у всех детей группы футболки были определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

3. Обувь. Подошва должна быть эластичной (гнуться), с прорезиненной подошвой (она не будет скользить) и застегиваться на липучку (шнурки часто развязываются и дети могут наступить и упасть).

4. Носочки. Носочки лучше не слишком теплые предназначенные для частых стирок. Желательно их подобрать по цвету под физкультурную форму.

*Выполнила:
МБДОУ № 66
ИФК Юдина Ю.С.*