



Памятка для родителей

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

Спортивная форма на занятиях физической культуры

Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдения техники безопасности в спортивном зале.

Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шортики, носки, чешки (спортивный зал).

- 1. Футболка** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без рисунков, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета (белого). Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.
- 2. Шорты** должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, ползание, лазание и т. д.
- 3. Чешки** не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.
- 4. Носки** лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно белые.

