



Спортивная форма

на занятиях по физической культуре

Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдения техники безопасности в зале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие: учится бегать, прыгать, лазать, ползать и т.д. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести (у кого еще нет) футболку, шорты, носочки. Нужно помнить, что во время физкультурных занятий, ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде (в соответствии с санитарными нормами), нельзя после находиться в группе и выходить на улицу.

Футболка должна быть изготовлена из натуральных материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей в группе были футболки определенного цвета (белые).

Шорты должны быть не слишком широкие, и не стесняющие движения ребенка, не длинные, лучше выше колен, и так же определенного цвета (черные).

Обувь: чешки допускаются для занятий, но они должны быть правильно подобраны по размеру и с зафиксированной стелькой.

Носки должны быть так же по размеру определенного цвета (белые), лучше с прорезиненной подошвой (если нет чешек). Волосы у девочек должны быть всегда прибраны, не допускается челка на глазах, которая мешает ребенку. После болезни для девочек допускается форма: лосины, гольфы (чтобы была устойчивая резинка) белого цвета.

Форма, соответствующая требованиям для занятий, вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.



<http://fizinstruktor.ru/>