

Физкультурой заниматься - надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

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

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку белую, шорты черные, можно чешки, носочки.

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 белая.

Футболка белая должна быть изготовлена из не синтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты чёрные.

3. Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятия в бриджах, что мешает им выполнять ОВД, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

4. Носочки.

Носки лучше не слишком тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету, под физкультурную форму. На праздник белые носочки.

5. Можно приобрести чешки.

Они должны быть обязательно по размеру (не на вырост). Хоть за счет тонкой подошвы, дети невольно проводят профилактику плоскостопия, всё же эффективней делать упражнения такого рода, в носочках.

