

Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста прогимназия №698 «Пансион»



Спортивная форма на занятиях физической культуры.

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться! А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!



Руководитель физического воспитания:

Глазунова Татьяна
Анатольевна



Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях - это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести спортивную форму. 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. Футболка

должна быть изготовлена из несинтетических, 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. Бриджи, легкие спортивные брюки.

Брюки должны быть неширокие, бриджи не слишком тесные.

3. Обувь должна

обеспечивать достаточную вентиляцию, стопа должна быть хорошо зафиксирована. Это уменьшает риск неправильной нагрузки на голеностоп, защищает от вывихов и ушибов. Подошва должна быть нескользящей.

4. Носочки.

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