



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

Физкультурное занятие требует соблюдения техники безопасности при его проведении.

Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Спортивная форма для занятий в помещении:

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

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Обувь. Обувь детей должна быть спортивной, обеспечивать правильное формирование стопы, безопасность движений

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