

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Спортивная форма на занятиях по физической культуре

*Подготовил
Инструктор по физической культуре
Кардаилова О.А.
октябрь 2019*

Уважаемые родители!

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдение техники безопасности в спортивном зале.

Спортивная форма на занятии – это обязательное условие их проведения.

Ребёнок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать. Чтобы вашему ребёнку было удобно заниматься, необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки и кеды (кроссовки).

Уважаемые родители!

Во время физкультурных занятий ребёнок много и интенсивно двигается, в результате повышается потоотделение, в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями нельзя находиться в групповой комнате и тем более выходить на улицу, т.к. можно простудиться и заболеть. Поэтому форма для занятий по физкультуре должна быть отдельной.

Какая должна быть форма:

ФУТБОЛКА изготовлена из натуральных материалов. Без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. **Желательно**, чтобы у всех детей футболки были одинакового цвета. Это вырабатывает у детей командный дух и дисциплинированность.

ШОРТЫ должны быть неширокие и не стесняющие движения.

НОСКИ должны быть облегчёнными, хлопчатобумажными.

ОБУВЬ чешки не подходят для занятий по физкультуре т.к.:

- чешки сильно скользят по полу, что может привести к травме ребёнка;
- во время выполнения «прыжков в длину с места» можно получить ушиб пятки. Поэтому необходимо приобрести: кеды, полукеды, кроссовки.

Давайте вместе с вами поможем детям быть здоровыми и спортивными!