

## СПОРТИВНАЯ ФОРМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

Физкультурные занятия требуют строгого соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма на занятиях – это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, прыгать.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в группе или выходить на улицу.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести:  
белую футболку, шорты, спортивную обувь на резиновой подошве, носки.

**Футболка** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.

**Шорты** темного цвета, должны быть не широкие, не стесняющие движения.

**Носки** не лишком теплые из х/б ткани.

**Спортивная обувь** не должна скользить при выполнении упражнений, должна быть легкой и удобной для ребенка.

Чешки не подходят для наших занятий, они скользят и могут привести к травме.  
Физкультурой занимаемся в **КРОССОВКАХ или КЕДАХ.**

