

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

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно 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, ползание, лазание и т.д.



3. Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений.

За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.



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

Форму для удобства необходимо сложить в пакет и можно подписать, чтобы не перепутать.

*Пусть физкультура для детей
будет в радость!*

