

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА



РЕБЕНКА

Двигательная активность – источник здоровья детей. Чтобы ребенок получал только положительные эмоции на занятиях физкультуры, очень важно соблюдать гигиенические требования к спортивной одежде. Она обязательно должна быть хлопчатобумажной, чтобы не допустить перегрева организма, т.к. еще не сформирована выделительная система. Ни майка, ни шорты не должны стеснять движения Вашего ребенка. Необходимы чешки, которые позволяют детям выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и не дают скользить ногам во избежание падения.

Итак, собирая ребенка в детский сад, проверьте наличие спортивной одежды в сумке ребенка:

- хлопчатобумажная футболка;
- хлопчатобумажные шорты;
- хлопчатобумажные носочки;
- чешки.

Здоровья Вам и Вашим детям!