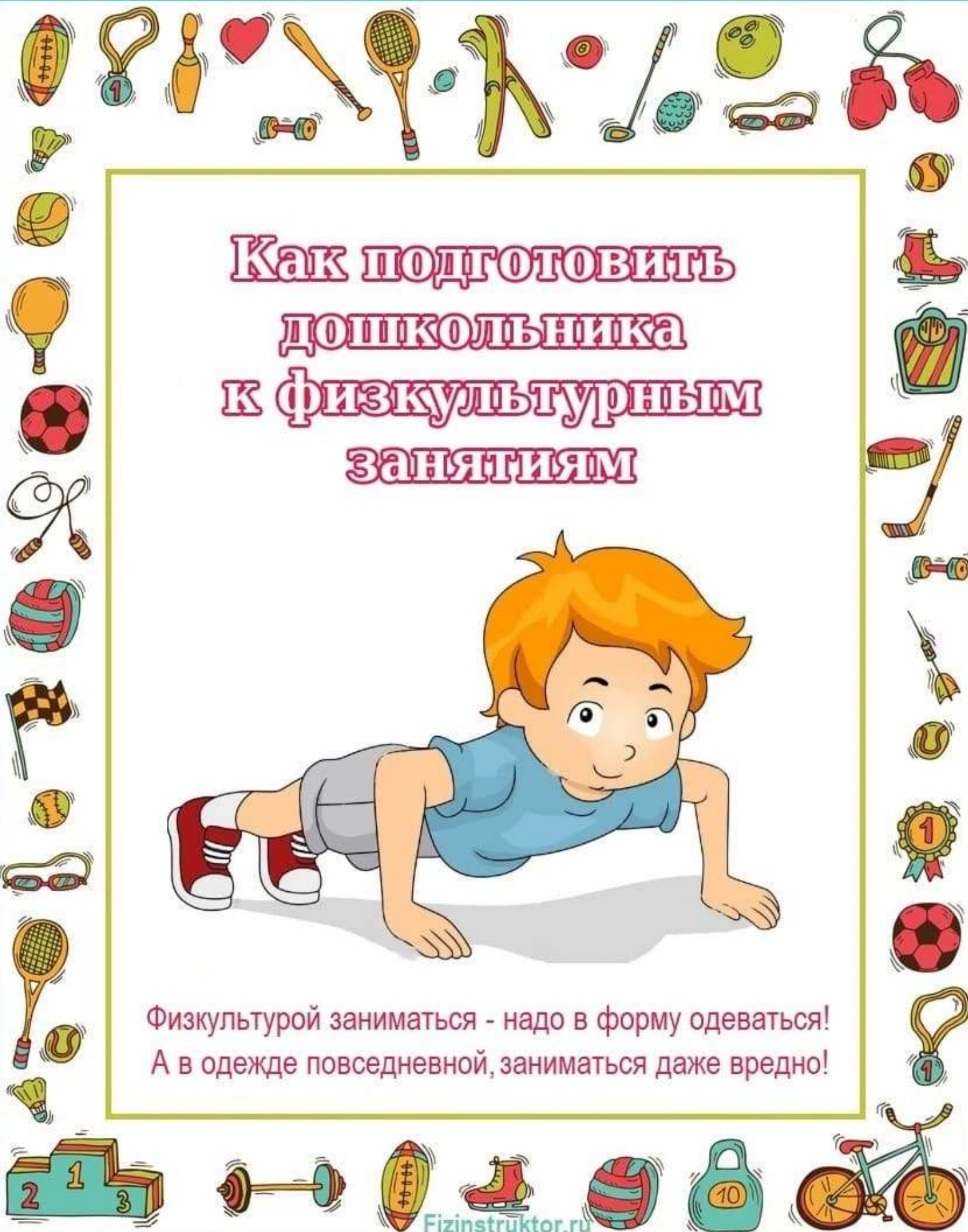


Как подготовить дошкольника к физкультурным занятиям



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



Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе

Температура воздуха при скорости ветра 0,1 - 0,6 м/сек.	Одежда (число слоев)	Одежда и обувь
+20 град. С и выше	1/1 <*>	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
от +15 град. до +19 град. С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
от +10 град. до +14 град. С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
от +3 град. до +9 град. С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от +2 град. до -5 град. С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, кроссовки (кеды)
от -6 град. до -11 град. С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
от -12 град. до -15 град. С	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки

<*> В числителе указано число слоев одежды выше пояса, в знаменателе - ниже пояса.

Кроссовки (кеды) должны быть на 1 - 2 размера больше, и в них обязательно следует проложить стельку из фетра, сукна или войлока.

Если дети недостаточно закалены, то при морозе от -7 град. до -15 град. С первое время следует под спортивный костюм надевать шерстяную кофту, а на ноги - мягкие сапожки из кожи или войлока.