



# Как правильно одеваться для занятий физической культурой и спортом?

Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение



# Как правильно одеваться для занятий физической культурой и спортом?

Поэтому воротнички, манжеты, пояса, резинки не должны быть узкими и тугими. Украшения, часы до начала занятия надо снимать.



# Для занятий в помещении или в летнее время

Лучше быть одетым в хлопчатобумажный костюм или спортивные шорты и футболку.



**Для занятий на улице,**

на свежем воздухе важно одеваться по погоде.



## При прохладной, ветряной погоде

В холодную, зимнюю погоду спортивная одежда должна состоять из трех слоев:

- нижнего белья (из хлопка);



- свитер и спортивные брюки или тёплого трикотажного костюма;



- если погода ветряная, то поверх одевают лёгкую курточку из плащевой ткани (ветровку);



- на голову обычно надевают шапку, на руки - варежки.





# Обувь

Обувь должна быть подходящей по размеру и удобной.



Кто из ребят одет правильно и почему?



Необходимо следить за чистотой спортивной обуви и одежды. Зимнею обувь просушивать, одежду прилегающую к телу, стирать после каждой тренировки.

**Спасибо за внимание!**  
**Спортивных побед!!!**

