

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 ° С и выше	1/1 <*>	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
+15 до +19° С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
+10 до +14° С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
+3 до +9° С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
+2 до -5° С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, кроссовки (кеды)
-6 до -11° С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
-12 до -15° 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 стопы ребенка, **чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу**, и в них обязательно следует проложить стельку из фетра, сукна или войлока (**особенно зимой**), которая защищает стопу от охлаждения.

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

ВНИМАНИЕ!!! Заниматься в зимних пальто, пуховиках, шапках-ушанках или в меховых шапках на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения детей и снижает их двигательную активность, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.