

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Спортивная одежда и обувь

Прежде всего, одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение. Воротнички, манжеты, пояса не должны быть узкими и тугими. Если ты занимаешься в помещении или в теплую погоду на улице, то лучше быть одетым в хлопчатобумажный трикотажный костюм или в спортивные трусы и майку. Такая одежда хорошо впитывает с поверхности тела пот.

В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трех слоев: нижнего белья (лучше из хлопка), рубашки (желательно из фланели), теплого трикотажного костюма или шерстяного свитера и спортивных брюк.

На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки - варежки. Если погода ветреная, то хорошо поверх всего надеть легкую курточку из плащевой ткани (ветровку).

Обувь должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение. В холодную погоду это может привести к обморожению. Тесная спортивная обувь с грубыми швами или складками может натереть ногу. Из-за этого могут появиться ссадины и мозоли. То же самое бывает, когда обувь велика.

Зимнюю спортивную обувь лучше всего надевать на шерстяные носки, под которыми должны быть носки из хлопка – тонкие.

Необходимо следить за чистотой спортивной обуви и одежды. Лыжные ботинки, например, следует просушивать и смазывать кремом. Одежду, прилегающую к телу, - стирать после каждой тренировки.

2. Как подобрать лыжи и палки по росту?

Как правильно сложить и нести лыжи?



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ

Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже $-10...-15^{\circ}\text{C}$, при слабом ветре — не ниже -10°C .

При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.

При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.

При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

Вместо лыж...

Письмо Минобразования России

от 27 ноября 1995 г. № 1355/11

...В связи с трудностями организации занятий по лыжной подготовке с учащимися 1-11 классов (большая стоимость инвентаря, отсутствие прокатных пунктов, отсутствие условий и т.п.) Министерство образования считает возможным в тех школах, где указанные обстоятельства имеют место, заменить занятия лыжной подготовкой следующим.

1. **В начальной школе** – катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптаным снежным дорожкам и т.п.
2. **Основная школа** – спортивные игры и силовые упражнения, подвижные и спортивные игры, пробежки по утоптаным снежным дорожкам, бег по глубокому снегу, метание снежков в цель и на дальность.
3. **Средняя школа** – спортивные игры, кроссы и марш-броски, преодоление простейших препятствий, силовые упражнения и др.

Во всех классах, если есть для этого условия, можно проводить занятия на коньках. В основной и средней школе дополнить занятия играми в хоккей с мячом и шайбой. При этом преподавателю **необходимо строго придерживаться температурных режимов** занятий на воздухе, следить за одеждой учащихся и, в случае необходимости, переносить занятия в спортивный зал.

В спортивном зале занятия проводятся по программе гимнастики, спортивных игр, легкой атлетике. Важно при этом материал подбирать таким образом, чтобы он содействовал воспитанию общей выносливости учащихся, учил их самостоятельным занятиям и самоконтролю.

Исходя из содержания временного государственного стандарта по предмету «Физическая культура», учитель имеет право подбирать самостоятельно содержание занятий, основываясь на интересы учащихся.

3.Требования, предъявляемые к спортивной одежде учащихся на уроках физкультуры.

№	Вид программы	Температурный режим	Время и место проведения	Требования к одежде
1	Легкая атлетика	от 8 до 25	Занятия проводятся на улице	Спортивные шорты, майка или футболка /костюм, обувь на нескользкой подошве.
2	Гимнастика	от 14	Занятия проводятся в спортивном зале	Спортивные шорты, майка или футболка, обувь с гибкой подошвой.
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-волейбол, футбол)	от 10	Занятия проводятся в спортивном зале и на улице	Спортивные шорты, майка, обувь на толстой подошве.
4	Лыжная подготовка, зимняя кроссовая подготовка	от -8 до -18	Занятия проводятся на улице	Обязательно три слоя одежды (первый слой - х/б, второй - шерсть, сверху непромокаемая ткань). На руки - варежки или перчатки, головной убор. Обувь, не стесняющая движений.