

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Как **правильно одеваться** для занятий физическими упражнениями и спортом?

Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение. Поэтому воротнички, манжеты, пояса, резинки не должны быть узкими и тугими.

Если ты занимаешься в помещении или в тёплую погоду на улице, то лучше быть одетым в хлопчатобумажный трикотажный костюм или спортивные трусы и майку. Такая одежда хорошо впитывает с поверхности тела пот.

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

На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки — варежки (желательно с непромокаемым верхом). Если погода ветреная, то хорошо поверх всего надеть лёгкую 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 кожных покровов ног. Тесная спортивная обувь с грубыми внутренними 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 тонкие носки из хлопка. Кеды и кроссовки также надевают на шерстяные носки.

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

 Кто из ребят одет неправильно? Почему?





ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Всегда одеваюсь по погоде.
2. Слежу сам (сама) за чистотой своей одежды и обуви.

Количество баллов _____ .