

Уважаемые родители!

В 3 четверти уроки физической культуры проходят на улице - лыжная подготовка.

Температурный режим - до -12°C .



Одежда, форма:

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной, не сковывающей движений и соответствовать погоде с учётом высокой двигательной активности. На занятия следует надевать тёплое бельё из натуральных тканей, утеплённые спортивные брюки или комбинезон, тёплые носки, свитер с высоким воротником или толстовка, утеплённая спортивная куртка или пуховик, шапка. Запрещается заниматься без головного убора. На руки обязательно варежки или перчатки.