**«ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТССКОМ САДУ»**

Подготовила: инструктор по физической культуре

Олеся Андреевна М.

Физкультурные занятия – это основная форма систематического обучения дошкольников физическим упражнениям.

●●●

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!

●●●

Занятия заключаются в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья дошкольников, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально – положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий является наличие спортивной формы и обуви у воспитанников.

 Удобство выполнения определенных элементов, во время выполнения физических упражнений повышается потоотделение, а так же выполнение физических элементов требуют удобной одежды, которая не стесняет движений, спортивная форма состоит: футболка, шорты (черные), носочки, спортивная обувь (кроссовки, или обувь со светлой прорезиненной подошвой).

* Необходимо знать, что в этой одежде, в соответствии с санитарными требованиями, далее нельзя находиться в групповой комнате, то есть у детей должна быть сменная спортивная одежда.

**Спортивная форма для занятий в помещении:**

1. **Футболка** – материал дышащий, без декорированных элементов, которые могут отвлекать внимание воспитанников. За каждой группой детского сада закреплен определенный цвет, эту информацию можно узнать у воспитателя группы. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет, соревнований и спортивных праздников.
2. **Шорты** – неширокие, не ниже колен, черного цвета, желательно без карманов.
3. **Обувь** – необходимо подобрать спортивную обувь подходящую ребенку по размеру, удобству и безопасности, а так же если есть рекомендации врача, то ортопедические стельки или обувь. Лучше всего иметь кроссовки или кеды по размеру – они не скользят при выполнении упражнений, обеспечивают безопасность детям во время бега или сложных элементов в игровых видах деятельности.
4. **Носочки** – лучше подбирать хлопчатобумажные.

Физкультурные занятия проводятся круглогодично, как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (исключение: дождливые дни, низкая температура), все занятия организуются на спортивной площадке.

Занятия в помещении и на свежем воздухе взаимосвязаны, они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

**Спасибо за внимание!**

 **Будьте здоровы и занимайтесь спортом!**