

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

**Физкультурой заниматься –  
надо в форму одеваться!  
А в одежде повседневной,  
заниматься даже вредно!**

**Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.**

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

**Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий её соблюдения является наличие спортивной формы у детей.**

**Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, лазать.**

**Для проведения занятий в зале воспитанники должны быть в спортивной форме, которая состоит из:**

- футболки**
- шорты**
- носки**
- спортивная обувь**

**К выбору формы нужно подходить ответственно.**





*Родителям и воспитателям нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому если ребенок наденет шорты на колготки, он вспотеет, в связи с этим основным требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.*

*Одежда детей должна быть чистая, сухая, из материалов, обладающих хорошей тепло – проводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.*

### **Спортивная форма для занятий в помещении:**

**1. Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты.** Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.

**3. Обувь.** Необходимо иметь кроссовки или кеды они не скользят при выполнении упражнений.

**4. Носочки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.

