**ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**К ОДЕЖДЕ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ**

**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.

Подбор одежды для физкультуры в детском саду часто становится проблемным вопросом для родителей. Однако этот вопрос достаточно важный. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. 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:**

**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.

**Шорты.**Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

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



**Носки.** Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.



Инструктор по ФК Силинская Е.Н.