

**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. Родителям 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 вашего ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

### **Спортивная форма на занятиях физической культуры**

Одежда детей должна быть чистой, 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.

**Верх формы.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов (рисунок, стразы, объемные элементы и т.д.), отвлекающих внимание детей и мешающих выполнению упражнений. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки белого цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**Низ формы.** Неширокие спортивные штаны, шорты или лосины без декоративных элементов. Желательно, чтобы у всех детей группы низ формы был черного цвета. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

**Спортивная обувь.** Из обуви это могут быть: кроссовки, спортивные кеды, спортивные ботинки. Желательна застежка на липучке. Обувь со шнурками дети должны уметь завязывать сами, слишком длинные шнурки создают травмоопасные ситуации на занятиях. Спортивная обувь не должна быть ребенку велика или тесна.



**Инструктор по физической культуре:**  
*Юрина Татьяна Гусейновна*