**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**К СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ И ОБУВИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**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.

 Ребенок получает полное физическое развитие, учится прыгать, бегать, ползать, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно,  необходимо приобрести: футболку, шорты, носочки, удобную спортивную обувь (тапочки на резиновой подошве или кеды) для занятий физической культурой.

  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 вашего 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 физической культурой:**

**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.
Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

**3.Обувь.** Необходимо иметь тапочки или кеды на прорезиненной подошве,  они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия.

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