**ПОДГОТОВКА ОДЕЖДЫ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**В ЗАЛЕ И НА ВОЗДУХЕ**

**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. Чтобы вашему ребенку было удобно,  необходимо приобрести: футболку, шорты, кеды или спортивные туфли на резиновой подошве , носочки, для занятий в помещении; удобную спортивную одежду и спортивную обувь (кеды, кроссовки) для занятий на улице.**

**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 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.**  
**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 кеды, тапочки  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. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.**

**Физкультурные занятия проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке. Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. Условия проведения занятий определяют их некоторую специфику:**

**Занятия, проводимые в помещении, при обязательном соблюдении оздоровительно-гигиенических условий (открытые окна, фрамуги, облегченные костюмы и обувь детей) обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.**

**Занятия на воздухе имеют максимально оздоровительный эффект, позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. Однако теплый костюм и обувь не способствуют точности, выразительности и красоте движений*.***