МБУ детский сад №153 «Олеся»

 Подготовил:

 Клыгина Ю. В.

Работа с детьми средней группы по физической культуре предполагает широкое использование в режиме дня подвижных игр и физических упражнений, в том числе и спортивных. Содержание и методика всех видов физкультурных занятий должны обеспечить рациональные физиологическую нагрузку и двигательную активность. Благоприятное воздействие физкультурных мероприятий на организм детей усиливается, если они проводятся в гигиенических условиях, которые необходимо постоянно поддерживать. Помещение для утренней гимнастики и физкультурных занятий тщательно проветривают; фрамуги, форточки, окна оставляют открытыми и во время занятий. Температура в зале должна быть +160 - 180. Перед каждым занятием проводится влажная уборка.

 Далеко не безразлично, в какой одежде и обуви занимаются воспитанники. В тёплое время года, когда утреннюю гимнастику проводят на воздухе ( на площадке, веранде), ребята выходят в трусах и тапочках, а ещё лучше босиком, в прохладную погоду занимаются на улице в облегчённой одежде или в спортивном костюме и обуви.

 Для занятий по физической культуре дети переодеваются в специальную лёгкую, не стесняющую движений форму, которая должна соответствовать условиям проведения и содержанию занятия. В помещении лучше, если ребята будут босиком, это способствует закаливанию, укреплению стоп и предупреждения плоскостопия. Гимнастикой занимаются также в тапочках с резиновой подошвой или в чешках. Во время подвижных игр и спортивных упражнений важно, чтобы детям было не сколько перемещаться. Для занятий на улице следует пользоваться обувью, соответствующей тому или иному виду физических упражнений (тапочки, кеды, кроссовки, лыжные ботинки и т. п.). Спортивная обувь, так же как и одежда, не должна пользоваться в повседневной носке.