Давайте приучать детей к спорту вместе!

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 ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей.

Требования к одежде для занятий физической культурой:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

На уроки физкультуры обычно требуется два вида форм:

1. Длинная (для занятий на улице, или спортивных площадка) - это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта.

2. Спортивная форма для уличных занятий – по погоде (спортивный костюм, головной убор, ветровка, куртка, перчатки и т.д.)

3. Короткая спортивная форма – это шорты и футболка, майка и короткие лосины или шорты.

Требования к обуви для занятий физической культурой.

Для занятий физическими упражнениями в детском саду малышу понадобится легкая спортивная обувь с прочной резиновой подошвой. Спортивная обувь при активных движениях должна надежно поддерживать стопу ребенка. Для профилактики травм важна плотная фиксация стопы и наличие негладкой, амортизирующей подошвы.

Чешки для занятий физкультурой в детском саду надевать ребенку не следуют, они подходят только для музыкальных занятий, поскольку тонкая кожаная подошва чешек скользит и совершенно не амортизирует, кроме этого, чешки не обеспечивают поддержку и фиксацию стопы.

Обувь со шнурками дети должны уметь завязывать сами, слишком длинные шнурки создают травмоопасные ситуации на уроках, спортивная обувь не должна быть ребенку велика или тесна.

Внешний вид обуви для детского сада также немаловажен. Чувство вкуса следует прививать ребенку с самого раннего возраста, поэтому обувь должна выглядеть привлекательно и нравиться малышу. Если ребенок будет считать красивой свою обувь, он не станет разбрасывать ее, где попало и будет бережно к ней относиться.

Требования к обуви:

- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор;
- подошва должна быть толстой и упругой.
- не слишком тяжёлой;
- не давить и не натирать;
- подбирать в зависимости от сезона, от погоды

Для занятий физкультурой необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы
- для спортзала.

Для занятий в зале дети не допускаются в грязной обуви.

Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий с детьми в ДОУ:

Температура воздуха (°С) при скорости ветра 0.1 – 0.6 м./с.	Одежда (количество слоев)	Одежда и обувь
+20 и выше	1/1[1]	шорты, майка, носки, спортивная обувь
от+15 до +19	2/2	Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный костюм, майка, носки, спортивная обувь
от +10 до +14	2/2	Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный костюм, майка, носки, спортивная обувь (кеды, кроссовки)
от +3 до + 9	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, хлопчатобумажные носки, кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от +2 до -5	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке
от -6 до -11	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
от -12 до -15	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки.

Пусть физкультура для детей будет в радость!