МАДОУ «Кондратовский детский сад «Ладошки»

**Спортивная форма для занятий физической культурой**

Подготовил: инструктор по ФИЗО Подаруев Н.В.

Спортивная форма на занятиях — это обязательное условие их

проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится

ползать, бегать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести:

1. футболку
2. шорты
3. чешки
4. носочки.

Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается

потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с

санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой

комнате.

**1.Футболка.** Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, желательно 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, ползание, лазание и т.д.

**3.Чешки**. 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.

**ДВИЖЕНИЕ ДЕНЬ ЗА ДНЁМ**

Двигательная активность - источник здоровья детей.

Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

 Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

 Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

 Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

 Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

Знаете ли вы:

1. Что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
2. Больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15 -17ч. дня;
3. В весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
4. Любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).

 Одной из главных задач взрослого, является организация

правильного двигательного режима ребёнка с одновременным

обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по

содержанию, так и по составу движений.