***Одежда детей для занятий физкультурой в ДОУ***

**Физкультурные занятия** являются одной из основных форм

 систематического обучения, воспитания и физического развития детей.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, содействуют развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное освоение материала, подвести детей к обобщениям связанным с овладением двигательными действиями и их использование.

       Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности  при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие  спортивной формы у детей.

***Рекомендации к одежде для занятий физической культурой:***

* должна быть чистой;
* должна быть из натуральных материалов, впитывать пот;
* должна  иметь  длину, позволяющую  выполнять  свободно  разные

физические движения;

* должна быть лёгкой и удобной.

***На занятия 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, носки. Спортивная форма для уличных занятий – по погоде! (спортивный костюм, головной убор, ветровка, куртка, перчатки и т.д.);
2. Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, носки.

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.

***Рекомендации к обуви для занятий физической культурой:***

* должна соответствовать размеру стопы;
* должна быть изготовлена из мягкой ткани;
* должна иметь супинатор (для детей от 5 лет);
* подошва должна быть гибкой, нескользкой, желательно белой.
* должна быть лёгкой и удобной.  
  Для занятий физкультурой необходимо иметь два варианта обуви:
* для улицы;
* для спортзала.  
   Для занятий в зале дети не допускаются в грязной обуви!  
  Обувь со шнурками дети должны уметь завязывать сами, слишком длинные шнурки создают  травмоопасные ситуации на занятиях.

     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. Для занятий на воздухе не нужно приобретать отдельный комплект одежды, однако в дни, когда по расписанию у детей есть физкультура, лучше всего приводить их в детский сад в так называемой активной одежде: спортивный костюм, леггинсы и т.п. (учитывая погодные условия), спортивная обувь. К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования: чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д.

***Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий на воздухе:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Температура воздуха (оС)при скорости ветра 0.1 – 0.6 м./с.** | **Одежда (количество слоев)** | **Одежда и обувь** |
| +20 и выше | 1/11 | Трусы, майка, носки, спортивная обувь |
| от+15 до +19 | 2/2 | Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный  костюм, майка, трусы, носки, спортивная обувь |
| от +10 до +14 | 2/2 | Хлопчатобумажный тонкий трикотажный спортивный  костюм, майка, трусы, носки, спортивная обувь(кеды) |
| от +3 до + 9 | 2/2 | Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке |
| от +2 до -5 | 3/3 | Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки,  кроссовки(кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке |
| от -6 до -11 | 3/3 | Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, 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, трусы, колготки, шерстяные носки,  кроссовки, шерстяная шапочка на хлопчатобумажной подкладке, варежки (перчатки) |