Как подготовить дошкольника к физкультурным занятиям

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, вредно бегать, кувыркаться!

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, учиться ползать, бегать, лазать, прыгать, то есть, совершенствовать свои двигательные навыки.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести для занятий в помещении:

•Футболка;
•Шорты;
•Чешки, кеды или спортивные туфли на резиновой подошве;
•Носочки.

Для занятий на улице:
•Удобную спортивную, теплую одежду.
•Кроссовки.

Родителям 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 спортивной 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 теплопроводимостью, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть легкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

Спортивная форма
для занятий в помещении

1.Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движений, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3. Обувь необходимо иметь чешки и кеды или туфли на прорезиненной подошве, они не скользят при выполнении упражнений и за счет тонкой подошвы дети могут проводить профилактику плоскостопия.
В чешках дети занимаются, когда в зале тепло, в кедах в межсезонье, когда нет отопления.

4. Носки лучше иметь не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Физкультурные занятия проводятся в течение года, 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 образовательных задач. Условия проведения занятий определяют 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, оборудованием и тренажерами 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.

***СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**
Раздел XII. Требования к организации физического воспитания
п. 12.4. Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Рекомендации к одежде при проведении Физкультурных занятий на воздухе

t С воздуха при скорости ветра 0,1-0,6 м/с	Одежда (кол-во слоев)	Одежда и обувь
+15С и выше	1/1	Трусы, майка, носки, спортивные тапочки.
От +10 до +14 С	2/2	Х/б. трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, х/б носки, спортивные тапочки (кеды).
От +3 до +9 С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, х/б носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на х/б подкладке.
От +2 до -5 С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на х/б подкладке.
От -6 до -11 С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки.
От -12 до -15 С	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки.