***Страничка инструктора по***

***физической культуре:***

******

***Пропоев Александр Александрович***

    В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека.

    Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Чтобы обеспечить здоровье ребенка, вводится обязательная **физическая культура в детском саду**.

  Обобщая основные современные формулировки, **цель физического воспитания дошкольников** определяется как воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование у него основ здорового образа жизни; укрепление его здоровья, его физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие.

        Занятия физкультурой планируются с учетом:

-        возрастных, психофизиологических     особенностей детей,

-        состояния здоровья каждого ребенка,

-        диагностики уровня физической подготовленности,

-        рекомендации врачей.

***Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!***

***А в одежде повседневной, заниматься даже вредно!***

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности в спортзале.

**Спортивная форма на занятиях** — это обязательное условие их проведения. Ребенок получает полное физическое развитие, учится ползать, бегать, прыгать, лазать.

Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, носки, чешки.

Нужно помнить, что во время физкультурных занятий ребенок много двигается, повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в группе и выходить на улицу.

**Футболка** должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, 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.

**Шорты** должны быть неширокие, выше колен и нестесняющие движений ребенка.  Бриджи нельзя считать формой для физкультурных занятий, т. к. они мешают детям выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку.

**Обувь**. Для физкультурных занятий необходимо наличие кроссовок на липучках с прорезиненной подошвой.

**Носки** однотонные, не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

И хочется сказать большое спасибо родителям групп, которые уже приобрели своим детям спортивную форму!

***Консультации инструктора по физической культуре:***