**Консультация для родителей**

**«Какую именно одежду и обувь лучше приобрести для**

**физкультурных занятий в детском саду»**

**Физкультурные занятия** – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

 Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие спортивной формы у детей. Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно. Родителям необходимо помнить, одежда детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных материалов, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

 ***Для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, кроссовки, носки:***

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

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

 **3. Спортивная обувь (кроссовки или кеды):**

* должна быть обязательно по размеру, но не «впритык»;
* должна быть из дышащих материалов, в которых не потеет нога;
* ребенок всегда должен одевать кроссовки на носки;
* обувь должна хорошо дышать, иметь светлую и не маркую подошву.

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

 ***Можно ли ходить на физкультуру в чешках?***

 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. На музыкальном занятии нагрузка меньше и другого характера, поэтому они подходят именно для занятий по музыке.

***Можно ли заниматься физкультурой в групповой обуви?***

 Если групповая обувь босоножки или туфли, то нет. Часто данная обувь имеет выраженный каблук или просто сделана из плотного материала. Если в подобной обуви ребенок нечаянно наступит на ногу или руку другого ребенка, это будет и очень больно, и может привести к травме.

*Помните, что здоровое формирование стопы у ребенка — это залог здоровья не только его ног, но и позвоночника. Правильная походка, красивая осанка и здоровое будущее очень сильно зависят от того, какую обувь носит ребенок. Вдвойне важнее то, какую обувь ребенок носит в то время, когда его стопа подвергается большим нагрузкам и нуждается в правильной фиксации и поддержке. Пусть ваши дети будут здоровы!*

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

  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). К одежде для занятий физкультурой на улице предъявляются те же требования: чистота, удобство, подходящий размер, натуральные ткани и т.д. Из обуви подходят: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки и т.д. Обувь для улицы должна быть изготовлена из мягких материалов, иметь супинатор, очень важно, чтобы подошва была упругой, иначе ребенку будет сложно выполнять некоторые упражнения (например, подниматься на носочки). Спортивная обувь должна быть не слишком тяжёлой. Во время занятий ребенку должно быть легко и удобно поднимать ноги.

 После занятий в спортивном зале, дети возвращаются в группу и переодеваются, снимая с себя спортивную форму, и одевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную, ветреную погоду. Таким образом, такой несущественный, с точки зрения некоторых родителей момент, как спортивная форма помогает ребенку сохранить здоровье, а также гармонично развиваться в художественно-эстетической области, в познавательной области, в социально-коммуникативной области, и конечно же, совершенствоваться в физическом развитии.

***Давайте приучать детей к спорту вместе!***