

Рекомендации родителям по
гигиене и эстетики детей на
физкультурных занятиях
ДОУ.

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.



Здоровый ребенок характеризуется, прежде всего, гармоничным, соответствующим возрасту физическим, интеллектуальным, эмоционально-волевым, нравственным и социальным развитием.



Фактором роста и развития ребенка является движение:

- Развивает физиологические и психические функции.
- Стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов.



Для полноценных занятий физической культуры в ДОУ необходимо:

1. Наличие специального инвентаря;
2. Наличие профессиональных знаний, умений и навыков педагога;
3. Правильное освещение;
4. Соответствующая форма одежды детей.



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



1. Футболка.

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.



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, упражнения на растяжку и т.д.



3.Чешки.

Именно чешки, а не другая спортивная обувь является неотъемлемой частью спортивной формы в ДОУ, так как чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе.



4. Носочки.

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



Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей.

