**Физическая культура в детском саду.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически хорошо развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.

Физкультурно-оздоровительной работе в детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, подвижные игры и игровые упражнения на улице, физкультурные занятия, досуги и праздники – всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.

Три раза в неделю физкультурные занятия проводятся в зале или на свежем воздухе. Для физкультурных занятий ребенку необходима **спортивная форма и обувь:** черные шорты, белая футболка, носки, чешки; для занятий на улице в холодное время года – спортивные брюки, спортивная кофта, футболка, носки, полукеды или спортивные тапки, спортивная шапочка.

Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой. Спортивная обувь не скользит, что снижает риск получения ребенком травмы. Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им небезразличен «пододежный микроклимат».

**Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них!**