**Организованная образовательная деятельность по физической культуре.**

На протяжении всего дня они постоянно находятся в движении, играх и занятиях. Но, для правильной «растраты» этой энергии, всегда необходим методический, проверенный многолетним опытом воспитателя, инструктора по физкультуре, подход. **НОД по физкультуре** в детском саду проводится три раза в неделю (два раза в спортивном зале и один раз во время прогулки в каждой возрастной группе), в течении 15-30 минут.

  **Утренняя гимнастика**

        Кроме заложенных программой образования ООД по физкультуре в детском саду проводится ежедневно утренняя гимнастика, которая создает у ребят бодрое настроение на весь день. Малышам она позволяет легче адаптироваться и переключиться «от мамы» к атмосфере детского сада.

    Гимнастика проводится в течении 5-8 минут в спортивном и музыкальном залах или в группе.

**    Спортивная форма на занятиях физической культурой.**

На занятиях физкультурой необходимо соблюдать гигиенические требования!

По требованиям СанПиНа необходимо детям одевать спортивную форму!

**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, лазать. Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивную обувь, носочки. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате.*

* 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, 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.
* Носки должны быть не слишком теплые, предназначенные для частых стирок.