**Родителям на заметку**

 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, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, 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 этого ребенку необходима **спортивная форма:** для занятий в физкультурном зале - шорты, футболка, носки; для занятий на улице – удобная одежда и спортивная обувь.

 Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть70-80% дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий спортивную форму. Она не должна стеснять движений ребенка, только тогда он сможет выполнять различные упражнения с большей амплитудой. Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им не безразличен «под одежный микроклимат». Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.

 **Спасибо за сотрудничество!**

 инструктор по физ. воспитанию Чинчик И.В.

