**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Наличие спортивной формы является **обязательным** условием для допуска к занятиям на урок физической культуры. Так же обязательно наличие чистой, сменной, спортивной обуви занятий в спортивном зале.

Данные рекомендации не носят обязательный характер, а предназначены в качестве подробной и развернутой информации по приобретению спортивной формы для своего ребенка.

1. **Спортивная форма для занятий в зале:**

 - ***кроссовки***: подошва не должна быть маленькой (0,5-1 см), т.к. она не уменьшает ударную нагрузку (при беге, прыжках) на коленные суставы и позвоночник ребенка (сразу это не отразится, но с возрастом даст о себе знать). Но и слишком большая (более 4-5 см.) будет способствовать дополнительной травматизации голеностопного сустава, а так же неудобству при различных упражнения. Особое внимание следует обратить на то, чтобы подошва не была скользкой (полностью белая или черная, очень мягкая обычно бывает очень скользкой), т.к. при беге и прыжках способствует падению. Желательно наличие в подошве несколько сочетаний цветов покрытия, это даст вероятность комфортного состояния при передвижении. Верхняя часть кроссовок для лучшего воздухообмена, должна состоять из сетчатого материала, что уменьшает потливость, усталость и облегчает гигиенический уход за кроссовками. Кроссовки следует выбирать для занятий спортом, а не спортивного стиля для прогулок.

 - ***футболка***(майка, лонгслив и т.п.): не должна содержать металлических деталей и подобных элементов, во избежание травмирования. Иметь опрятный вид, не вызывать дискомфорта и не оставлять открытым живот и зону декольте. Желательно иметь сменную футболку для урока физической культуры, чтобы на последующие уроки идти не в потной одежде.

 - ***трико*** (шорты, лосины и т.п.): трико (спортивные брюки, шорты) предназначенные для занятий спортом, а не спортивного стиля или пляжа, а так же джинсовая одежда, широкие брюки (не спортивные) с ремнем, из не тянущегося материала или пижамная одежда. Трико, шорты не должны сковывать движения, пережимая кровеносные сосуды при наклонах и приседаниях.

Желательно, чтобы спортивная одежда была из натуральных воздухопроницаемых и влагопроводящих материалов, так ребенок будет меньше потеть, уставать и чувствовать себя комфортно.

1. **Спортивная форма для занятий на улице:**

 ***- осень, весна, «Легкая атлетика»:*** занятия на улице не проводятся в дождливую погоду или после дождя (пока покрытие стадиона мокрое и грязное), при очень сильном ветре. Точных температурных показателей нет в СанПиНах, ориентировочно +5-7 С, при более низких значениях- уроки в зале. Рекомендуется при первых уроках надевать куртку или ветровку (если будет жарко ее можно снять). Тепловосприятие у людей разное, поэтому каждый родитель сам определяет, как лучше для своего ребенка. Кто-то занимается в куртке, шапке и перчатках, а в это время другому в футболке и шортах комфортно.

 ***- зима, «Лыжная подготовка»:*** по правилам на уроки лыжной подготовки необходима специальная форма (лыжный комбинезон, брюки, куртка и т.п.), а носить в школу это проблематично, поэтому, как одеть своего ребенка родители решают самостоятельно. Обязательным является наличие головного убора, шарф (или иное, что закрывает шею), варежки или перчатки, теплые носки (лыжные ботинки без утепления). Запрещается выходить на лыжи в юбках и платьях, в капроновых колготках и т.п. Это расценивается как не готовность к уроку. Желательно сменная одежда, т.к. на нее может попасть снег, а в мокрой одежде ребенку будет некомфортно заниматься на последующих уроках.

1. **Медицинские группы здоровья обучающихся:** СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Обучающиеся с подготовительной группой занимаются в зависимости от медицинских противопоказаний, освобождаются от сдачи физических нормативов (по показаниям). Если же ребенок решает сдавать норматив, оценивание идет +1 балл (пример: если сдал на оценку «3», в журнал ставится оценка «4»).

 Обучающиеся со специальной группой здоровья, освобождаются от практических занятий, но присутствуют на уроке. Данная группа подразделяется на категории: «А» - занятия в группе СМГ, «Б» - аттестация по теории физической культуры (реферат, доклад, презентация, устный ответ по программному материалу).

1. **Справки по освобождению от занятий на уроке физической культуры:** Медицинские справки после перенесенного заболевания в обязательном порядке необходимо предоставить учителю физической культуры, для фиксирования срока освобождения от занятий (можно фото справки), а так же возможного изменения группы здоровья. Освобожденные от занятий, присутствуют на уроке вместе со всем классом, в месте его проведения. Поэтому, если занятия проходят на улице, освобожденный также должен находиться со своим классом в месте проведения урока. Родителям следует это учитывать, чтобы одежда соответствовала температурному режиму и минимальной двигательной активности ребенка во время урока.

Критические дни у девушек не являются причиной для освобождения от занятий, в этом случае необходимо перед началом урока предупредить учителя. В такие дни снижается физическая нагрузка и освобождается от некомфортных упражнений и заданий. Очень важно предупредить до начала урока, чтобы в процессе урока не акцентировать на этом внимание при всем классе.

1. **Температурный режим для занятий на улице при лыжной подготовке:**

Т.к. температура в разных районах города и в течении дня может отличаться, при пограничных значениях нужно быть готовым и в зал и на улицу. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

 Приложение 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастобучающихся | Температура воздуха, °С |
| без ветра  | при скорости ветра 5 м/с | при скорости ветра 6-10 м/с | При скорости ветра более 10 м/сек |
| до12 лет | -10-11 | -6-7 | -3-4 | Занятия не проводятся  |
| 12-13 лет | -12 | -8 | -5 |
| 14- 15 лет | -15 | -12 | -8 |
| 16-17 лет | -16 | -15 | -10 |