Консультация для родителей «Физкультура в детском саду»

Абрамкина Наталья Вячеславовна

**Консультация для родителей***«****Физкультура в детском саду****»*

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача **физкультурно**-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы *«Образование и здоровье»* особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

**Физкультурно**-оздоровительной работе в **детских** садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия **физкультурой** укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически *«выпускать пар»*, а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, **физкультура подходит**, как ничто другое.

Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Организация занятий по **физкультуре в нашем детском саду**.

Формы **физкультурно**-оздоровительной работы: **физкультурные занятия**; утренняя гимнастика; **физкультминутки**; гимнастика пробуждения после дневного сна; самостоятельная двигательная деятельность детей в группе; организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке; **физкультурные досуги**, развлечения, праздники, недели Здоровья, Олимпийская неделя; праздники совместно с **родителями**.

Занятия по **физкультуре** проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет:

в младшей группе – 15 минут

в средней группе – 20 минут

в старшей группе – 25 минут

- в подготовительной группе – 30 минут (занятия в старшей и подготовительной группе проводятся как в **физкультурном зале**, так и на улице на спортивной площадке). **Физкультура может проводиться**, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

На занятиях по **физкультуре** детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на *«ступеньку»*, прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега (ребенок учится ходить, *«как мишка косолапый»*, *«как лисичка»* — опираться на разные части стопы, прыгать, *«как зайчик-попрыгайчик»*, высоко поднимать колени, выполнять подскоки). В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий *(подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой)*.

**Физкультурная форма для детского сада**.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий **физкультурой – это**, в первую очередь, вопрос гигиены, а также дисциплины. Наличие спортивной формы одного направления вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Отлично подойдут черные шорты и белая футболка из не синтетических, дышащих материалов.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами **детского сада**. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребенку.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.