МБДОУ «Детский сад 119»

Консультация для родителей:

« Зачем нужна физкультура в детском саду?»

Подготовила:

инструктор по физической культуре 1 КК

Шлыкова Е.Л.

**Зачем нужна физкультура в детском саду?**

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.

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 свежем воздухе, 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).

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.