

# **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**от инструктора по физической культуре**

**Тема: «Значение физического воспитания»**

Физкультура в детском саду – это одна из важных составляющих общего развития ребенка. Конечно, все родители хотят видеть своего малыша активным, здоровым и жизнерадостным. Для того чтобы он всегда оставался таким, основы необходимо заложить еще с детства. И поэтому в детском саду особое внимание уделяют развитию всех групп мышц детей, ловкости, выносливости и силы. Для обеспечения здоровья ребенка проводятся обязательные занятия физкультурой в детском саду. Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка. Поэтому в дошкольном учреждении проводят весь комплекс оздоровительных мер. Это сбалансированное питание, прогулки на воздухе, рациональный режим, выработка привычек к личной гигиене, хороший сон, профилактика различных заболеваний, закаливание, а также проводится физкультура в детском саду. Комплекс упражнений, выполняемый на занятиях, ориентирован на определенный возраст. Физкультура в детском саду способствует повышению устойчивости детей к различным заболеваниям, активизации иммунитета и защитных сил организма, повышению действия лейкоцитов. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений. Физическая культура помогает улучшить питание тканей организма, участвует в формировании скелета и его крепости, правильной осанки. Можно сказать, что движение, физкультура в детском саду и здоровый образ жизни является залогом здоровья детей. Задачи физического воспитания укрепление и охрана здоровья детей; формирование необходимых навыков и умений ребенка с учетом его индивидуальных особенностей; воспитание стремления к здоровому образу жизни; создание условий, при которых реализуются потребности детей в движении; развитие физических качеств; обеспечение психического и физического благополучия.

Варианты организации занятий физической культурой:

- Набор индивидуальных упражнений. При этом каждому ребенку дается собственное задание. Выполняя его, он улучшает свои результаты.
- Групповые занятия (от 4 до 6 человек в группе). При такой организации каждая группа получает свое задание, тренируется, а по истечению заданного времени переходит к следующему упражнению.
- Коллективное занятие. Во время него все дети должны выполнять одно и то же упражнение. Чтобы добиться участия всех детей, задания нужно давать простые, те, которые не требуют особых навыков. Это могут быть подвижные игры.

Физические упражнения должны быть разработаны для того, чтобы дети могли освоить различные формы и возможности движения, развивать и совершенствовать требуемые для этого навыки. Все занятия должны проводиться в игровой форме. Можно использовать упражнения, при которых ребята учатся лазать, целенаправленно ловить и бросать, прыгать, ритмично двигаться, быстро бегать, выполнять задания парами, пользоваться инвентарем (мячи, скакалки, веревки, маты). При разработке занятий не нужно забывать, что большой плюс – это музыка. Физкультура в детском саду с использованием музыкального сопровождения помогает развить чувство такта и ритма. Да и просто улучшает настроение. Упражнения, которые выполняются под любимые звуки детских песен, доставляют большое удовольствие детям.

**С Уважением, инструктор по физической культуре, Даниил Едуардович.**