*Консультация для родителей*

*«Физическое воспитание в детском саду»*

Воспитатель: Буданова Т.Ю.

**Воспитательная** работа в садике строится вокруг самого главного — укрепления здоровья детей. Это включает в себя не только хорошее **физическое развитие**, но и устойчивость к заболеваниям, выносливость, уверенность в себе.

Важное условие роста ребенка

Потребность детей в движении очень высока. Связано это с особенностями возрастной **физиологии**. Но в наше время многие дети спортивным упражнениям предпочитают игры с планшетом. Это сказывается не только на здоровье и работоспособности, но и на психологическом состоянии.

Значит, наша с вами задача научить ребенка сознательно компенсировать спортом недостаток в движении. В будущей взрослой эти привычки окажутся крайне полезными, ведь крепкий организм быстрее приспособится к любым трудностям: нагрузкам, высокому темпу и непривычным условиям жизни.

Поэтому оздоровительная работа в садике направлена на следующие цели:

• укрепление здоровья малышей;

• полноценное **физическое развитие**;

• совершенствование двигательных навыков;

• формирование потребности к здоровому образу жизни.

Как проходят занятия

Физкультура проводится 3 раза в неделю. Летом — все на воздухе. Если холодно, два занятия проходят в помещении, одно — на улице.

Занятия планируются с учетом возрастных особенностей детей.

Для того, чтобы заинтересовать ребят, формы проведения постоянно меняются:

• традиционные в спортивном зале *(или на участке)*;

• игровые *(с сюжетом)*;

• тематические;

• нетрадиционные *(ритмика)*;

• в форме спортивных игр;

• комплексные *(например, совместно с музыкальным работником)*.

Занятия строятся так, чтобы дети получали удовольствие. Поэтому весь процесс строится на игре. Всегда продумывается ситуация, вовлекающая ребят в интересное действие, в ходе которого и развивается ловкость, меткость, координация движений и другие навыки.

Принуждение не допускается. Тем не менее, в игре дети учатся следовать правилам, привыкают к дисциплине. Кроме того, в спортивных играх они учатся добиваться победы, терпеть поражение, действовать в команде.

Требования, обязательные к выполнению при проведении физкультурных занятий:

• адекватность возрасту;

• учет **физического** развития и состояния здоровья каждого ребенка;

• нормирование нагрузок;

• чередование двигательной активности с отдыхом;

• медицинский контроль.

Цели и задачи постепенно усложняются, движения совершенствуются. Инструктор по физкультуре и **воспитатель** не только учат малышей, но и обеспечивают их страховку во время выполнения упражнений.

**Физическое воспитание в детском саду** не ограничивается только занятиями. Обязательны:

• утренняя гимнастика;

• ежедневная оздоровительная ходьба *(или бег)*;

• физкультминутки на каждом занятии;

• прогулки;

• спортивные праздники.

Спортивные праздники в **детском саду** проводятся с участием **родителей**. Ребятам это доставляет огромную радость, а в деле **воспитания** любви к спорту оказывает неоценимую помощь. **Детский сад рассчитывает**, что мамы и папы, бабушки и дедушки будут откликаться на приглашения. Благодарность малышей, удовольствие и отличные фотографии гарантированы.

Замечательно, если малыш и дома будет заниматься спортом с мамой и папой: делать зарядку, играть в подвижные и спортивные игры.

Требования к одежде

Заниматься спортом в обычной одежде невозможно. Поэтому специальная форма и обувь необходимы. Нужны шорты,чешкии белая футболка — это определяется администрацией учреждения в соответствии с требованиями СанПиНов. Выбор зависит от условий проведения занятий *(зал, участок, погодные условия)*. **Родители**обязаны обеспечить ребенка всем необходимым.

**Детский** сад располагает большим количеством атрибутов для игр на участке. Но для прогулки необходимо одеть ребенка так, чтобы вещи позволяли ему много и активно двигаться. Следует учитывать, что ребенок на улице скорее вспотеет, чем замерзнет, а во влажной одежде простудиться гораздо проще.

На участке дети лазают по спортивным снарядам, катаются на велосипедах, играют с мячами, прыгают через скакалки, организуют подвижные игры. Все это делает их здоровыми, выносливыми, веселыми и дружными.