


**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 26 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Консультация для родителей  
«Физическое воспитание в детском саду»**

**Инструктор по ФК: Иванова Ю.В.**





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 малышей 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 жизни 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.






Физкультура проводится 3 раза в неделю. Летом — на воздухе. Осенью с 1 сентября, два занятия проходят в спортивном зале, одно — бассейн

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.