

Консультация для родителей

"Физкультура в детском саду"

Физическая культура дошкольников — очень важный момент в развитии здорового, крепкого организма ребёнка. Ежедневные занятия физкультурой укрепляют организм, повышают сопротивляемость к заболеваниям. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходима организованная двигательная деятельность. Для этой цели, как и для развития двигательных способностей, укрепления опорно-двигательного аппарата детского организма физкультура подходит, как ничто другое.

Организация занятий по физическому развитию

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю в первой половине дня. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.**
- в средней – 20 мин.**
- в старшей – 25 мин.**
- в подготовительной – 30 мин.**

Основными целями и задачами занятия по физическому развитию являются формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, удовлетворение естественной биологической потребности в движении, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями.

В детском саду есть физкультурный зал, в котором и проводятся занятия по физкультуре. Физкультура проводится с музыкальным сопровождением.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам. Помимо занятия по физическому развитию в детском саду используются и другие формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

- утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;**
- активный отдых – спортивные досуги и праздники;**
- самостоятельная двигательная деятельность детей;**
- занятия в семье.**

Физкультурная форма

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты (черного цвета) и футболка (белого цвета) из несинтетических, дышащих материалов, носки.