

# Консультация для родителей

Камышева И.И.  
Воспитатель МБДОУ № 9

## «Формируем интерес к физической культуре».

Уважаемые родители, перед нами стоит сложная задача, вырастить наших детей физически здоровыми, жизнерадостными, целеустремленными. В дошкольном учреждении созданы необходимые условия, для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении. В нашем детском саду есть спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает всестороннее физическое развитие детей, отлично оборудованная спортивно – игровая площадка. В основе построения воспитательно - образовательной работы в ДОУ лежит всестороннее развитие детей, заданное «Основной общеобразовательной программой» нашего детского сада, а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала. Воспитательно - образовательный процесс в детском саду организован с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание - коррекционной работе. Я включаю в утреннюю гимнастику и в непосредственно образовательную деятельность специальные упражнения, способствующие формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика состоящая из хороводов
- Сюжетные танцы
- Обыгрывание сюжетного стихотворения
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег
- гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- оздоровительная аэробика;
- гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в

спортивном зале, а в теплое время года на спортивной площадке. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин. И от Вас, уважаемые родители, зависит, получают ли дети свою порцию бодрости и здоровья, или нет, потому что детей нужно приводить в детский сад вовремя.

**Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.** Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений во время проведения непосредственно образовательной двигательной деятельности. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная, в спортзале, в группе, на воздухе. Физическая культура проводится 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Тематические
- Интегрированные-оздоровительные
- Занятия ритмической гимнастикой
- Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы:

**Корректирующая гимнастика** – в качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы целесообразно использовать ортопедическую гимнастику. Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия вводятся в комплексы утренней гимнастики и непосредственно образовательную деятельность.

**Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний, мы с детьми освоили некоторые упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, Лазарева, которые также систематически проводятся после общеразвивающих упражнений.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

**Самомассаж** – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся как часть непосредственно образовательной двигательной деятельности и на прогулке, со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр. Учитывая региональный компонент, мы с детьми среднего и старшего возраста разучиваем и играем в казачьи (кубанские игры). Я сделала вывод, что это интересно детям, разучивая тексты кубанских игр, мы развиваем речь и знакомимся с народным фольклором.

При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, интерес детей и их эмоциональное состояние.

**Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурной НОД. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. В дошкольном детстве ведущей деятельностью является игра, поэтому я провожу НОД и утреннюю гимнастику в игровой форме, особенно в младшем и среднем возрасте. Любимым занятием для детей, конечно, являются развлечения и спортивные досуги, которые мы проводим ежемесячно.

***Уважаемые родители, только вместе мы сможем вырастить всесторонне развитых и физически здоровых детей. Любите своих детей, играйте с ними, дети заслуживают этого.***