**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*(консультация для родителей)*

**Физкультура в детском саду**

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих детей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

**Организация занятий по физкультуре в детском саду.**

 Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой и во второй половине дня согласно расписания. Их продолжительность, как и у остальных занятий в детском саду. Младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная к школе группа – 30 мин. Одно из трёх занятий физкультуры проводится на улице, двигательная активность на воздухе.

**Занятия по физкультуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале.**

Физкультура проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре дети в игровой форме учатся прыгать в длину, в высоту, подниматься и запрыгивать на возвышенность, прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по гимнастической стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: спортивные и подражательные (как мишка, как петушок, как зайки, и т.д.), то есть опираться на разные части стопы. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой). Комплексы общеразвивающих упражнений выполняются с различными предметами, как с традиционными (обруч, мяч, и др.), так и не традиционными (ленты, мешочки, резинка, и др.) Содержание занятий по физкультуре напрямую зависит от программы и имеющегося инвентаря в спортивном зале.

В детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из упражнений с малой амплитудой движений и танцевальных движений выполняемых под музыку.

**Физкультурная форма для детского сада**.

**** У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены, а во вторую удобство для выполнения физических элементов. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой. Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу вашему ребёнку.

**Советы родителям по физическому воспитанию детей**

**Совет 1:** Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте свое пренебрежение к физическому воспитанию и развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

**Совет 2:** Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

**Совет 3:** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребенок капризничает и не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4:** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5:** Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребенку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6:** Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.



**Совет 7:** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8:** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Все должно делаться «взаправду».

**Совет 9:** Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре и воспитанию исподволь, собственным примером.

**Совет 10:** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.