**Консультация для родителей**

**«Организация занятий по физической культуре**

**в детском саду»**

**Подготовил: Манеров Альфред Шамилевич**

Дошкольное **детство – это период**, когда закладывается фундамент здоровья, **физического развития и культуры движений**. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Полноценное решение задач **физического** воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм **организации физкультурно**-оздоровительной работы с детьми. Такими **организационными** формами работы являются:

– разные виды **занятий по физической культуре**;

– **физкультурно**-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и **физические** упражнения на прогулке, **физкультминутки**, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;

– активный отдых;

– самостоятельная двигательная деятельность детей;

– **занятия в семье**.

Традиционно считается, что **физкультурное занятие – основная форма организованного**, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Основными целями и задачами **занятия являются**: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных *(****физических****)* качеств и оптимальной двигательной активности; удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке **организма** с помощью специально-подобранных **физических упражнениях**, обеспечивающих оптимальные **физические нагрузки**; воспитание привычки и потребности систематически заниматься **физическими** упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

В **детском саду** есть специально оборудованный зал, **занятия по физической культуре проводятся в нем**. **Физкультура проводиться**, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

**Физкультурные занятия проводятся с детьми**, начиная с 2-летнего возраста. **Занятия** проходят 3 раза в неделю. Спортивная форма на **занятиях** - это обязательное условие их проведения.

Для **занятий** подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и **физическим** нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ, строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры).

В практике работы с дошкольниками принята форма **занятия**, состоящая из 3-х частей:

1. Вводная часть – должна обеспечить **организацию детей**, активизацию внимания, подготовку **организма** к выполнению более сложных упражнений.

2. Основная часть, в которой реализуется главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ, основных видов движений *(или спортивных упражнений)* и подвижной игры.

3. В заключительной части следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на **организм** и через 3-5 минут после окончания **занятия приводит работу органов** и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в **детском саду**, в семье. Значение утреней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность **организма**, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

**Физкультминутки – кратковременные***(1-2 мин)* перерывы на **занятиях для выполнения физических** упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования **физических** качеств и способностей.

**Физкультурный** досуг наполняет жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и **физические упражнения**.

Главными задачами при проведении **физкультурного** досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

В **детском саду** мы создаем условия для самостоятельной двигательной деятельности детей. Систематически используем в режиме дня оздоровительные и корригирующие упражнения способствующие укреплению **организма ребенка**, предупреждают отклонения в **физическом развитии**, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивает творчество, фантазию.