***Консультация для родителей.***

***«Мы занимаемся физкультурой»***

«Веселые движения – полезные движения,
Кто ими занимается – здоровья набирается,
А кто не занимается – с болезнями намается.»

 Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающего детского организма.

 Известно, что дети – это источник неиссякаемой энергии. На протяжении всего дня они постоянно находятся в движении, играх и занятиях. Но, для правильной «растраты» этой энергии, всегда необходим методический, проверенный многолетним опытом воспитателя, подход. Физкультурные занятия в "ДОУ" имеют плановый характер и проводятся два-три раза в неделю, обязательно в первой половине дня. Занятия проходят в течении 15-20 минут в спортивном зале (или в группе). А если позволяет погода, один раз в неделю – на улице.

В ходе занятий дети учатся прыгать в длину и высоту, ползать, лазать по шведской стенке, ходить «паровозиком» и конечно бегать. Часто в занятиях используется игровой и спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, мешочки с песком для метания, скакалки, канат, кольцеброс. Для тренировки прыжков может применяться ступенька. А для профилактики и недопущения развития у детей плоскостопия часто используется ребристая дорожка.

С малышами, которые посещают еще только начальные группы, на занятиях по физкультуре изучаются различные виды ходьбы. Например, ребенок должен учиться ходить как «мишка косолапый» или как «лисичка», прыгать – как «зайчик». Для детей старших групп детского сада уже присутствуют элементы «на выносливость». Их можно отметить при преодолении препятствий в эстафетах, где ребенку необходимо пробежаться «змейкой» или перепрыгнуть через барьер.

Отличительной особенностью проведения занятий в детском саду является то, что вся физкультурно-оздоровительная работа проводятся в игровой форме. Для поддержания в детях живого интереса к занятиям на базе детского сада также могут проводиться спортивные игры и различные эстафеты на быстроту или силу. Созданию дружеской атмосферы между детским садом и родителями однозначно способствуют такие игры, как «Мама, папа, я – дружная семья» и другие. Занятия по физкультуре учат детей координации движений, прививают начальные навыки занятия спортом.

**«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого,  кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».**

 **Гиппократ**