**Управление образования администрации города Хабаровска**

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 167 «Родничок» г. Хабаровска**

**Консультация для воспитателей.**

**ТЕМА:**

**«Значение физической культуры в жизни дошкольника».**



 Выполнила: Инструктор по физической культуре

Муратова Наталья Владимировна

г. Хабаровск

 Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически хорошо развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и удовлетворение потребности в движении.

Физкультурно-оздоровительной работе детском саду отводится достаточное время в режиме дня. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, физкультурные занятия, досуги и праздники - всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.

 Два - три раза в неделю физкультурные занятия проводятся в зале или на свежем воздухе. Для физкультурных занятий ребенку необходима спортивная форма и обувь: в теплое время года - шорты, футболка, носки, полукеды или спортивные тапки; для занятий на улице в холодное время года - спортивные брюки, спортивная кофта, футболка, носки, полукеды или спортивные тапки, спортивная шапочка.

 Во всех возрастных группах физкультурные занятия имеют высокую моторную плотность, то есть 80-90% занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь для занятий форму. Кроме этого специальная одежда и обувь являются соблюдением техники безопасности. Спортивная форма не стесняет движений малыша, он может выполнять различные упражнения с большой амплитудой. Кеды на резиновой подошве не скользят, что снижает риск получения ребенком травмы.

 Дети находятся в одежде более 70% времени суток, и им небезразличен «пододежный микроклимат». Давайте вместе заботиться о том, чтобы детям было комфортно не только на физкультурных занятиях, но и после них.

Искусство физического воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким - и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания.
 Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова.”, “Здоровью цены нет.”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя, а значит и педагога.

 Общая картина такова: дети испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах педагогики и, в частности, физического воспитания детей.

 Информация и практический опыт, полученный родителями на совместных мероприятиях, помогут: увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию их детей, вызвать у родителей интерес к данному вопросу, дать знания об уровне “двигательной зрелости” детей, сформировать потребность в здоровом образе жизни, предоставить возможность позаниматься физкультурой не только ребёнку, но и взрослому, снизить “дефицит” положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при , совместной спортивной деятельности детей и взрослых, облегчить общение родителей и сотрудников детского сада, обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду, а значит повысить эффективность работы по оздоровлению детей. Следовательно, проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьёй.