

Консультация для родителей детей раннего дошкольного возраста «Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым»

Физическая культура – это не только культура движения, но и теоретические знания. Их закрепить и проверить можно с помощью загадок и кроссвордов. На занятиях по физической культуре мы знакомим **детей** с разным спортивным инвентарём, со спортивными снарядами, с видами спорта. Дети получают большое количество разнообразных знаний.

Лучше всего запоминание происходит в непроизвольной форме, стихотворные формы помогают усвоить материал. А из рифмы легко перейти и к вопросам загадкам – доскажи словечко; продолжи предложение; подбери рифму. Так постепенно дети учатся отгадывать загадки.

В загадках заключаются и логические цепочки, т. е. развивается и логическое мышление **дошкольников**.

Загадки и кроссворды очень актуальны при проведении спортивных досугов и праздников. Их можно предложить и в задания для совместного досуга **детей и родителей**.

Дошкольный возраст самое прекрасное время для всестороннего развития, а физкультура, игра и литература, хорошие помощники.

Физическая культура 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 **малышей** 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 физической культуре в детском саду

Занятия по физкультуре проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду в **раннем**



возрасте 10 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

В детском саду есть специально оборудованный зал, занятия по физической культуре проводятся в нем.

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре **детей** в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «*ступеньку*», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «*как мишка косолапый*», «*как лисичка*» и так далее (то есть опираться на разные части стопы, прыгать, «*как зайчик попрыгайчик*», высоко поднимать колени при ходьбе и др.

В старших группах для **детей** проводятся эстафеты с преодолением препятствий (*подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой*).

Гимнастика в детском саду

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, бега, подвижных игр. Продолжительность утренней гимнастики в **раннем возрасте 5 – минут.**