**Страница физрука .**

Программа (ОПДО «Детский сад № 143 ),созданная на основе образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы».

Методическое обеспечение :Л.И.Пензулаева.

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

Физическое воспитание в ДОУ — является важным звеном в образовании детей и, в настоящее время, приобретает еще более актуальное значение. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъѐма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. С самого момента своего рождения ребѐнок стремится к движениям. Конечно, вначале эти движения беспорядочны, хаотичны. Но с течением времени движения ребенка начинают приобретать осмысленный скоординированный характер. Движения приводят мышцы человека в тонус, оказывая важное влияние на общее самочувствие. В дальнейшем движениями ребенка нужно грамотно управлять. Комплекс упражнений в физической культуре в детском саду ориентирован на определенную возрастную группу. Групповые физические упражнения с детьми отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста. Вашего ребенка. На занятиях дети занимаются: - общеразвивающими упражнениями; - учатся основным видам движений (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки в длину, метание и бросание мяча); - c мячами , скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием; - играют в подвижные игры; - двигаются под музыку; - участвуют в спортивных эстафетах; - дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки; - укрепляют здоровье; - развивают координацию; - укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма. 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 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 физкультуре в детском саду. Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, — 15-30 минут, дозированы и зависят от возраста. Физкультура проводиться, 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. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой). Гимнастика в детском саду. Помимо непосредственных занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультминутки, дающие ребенку возможность размять тело. Физкультурная форма для детского сада. У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут красные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно надеть 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 малышу.

# Методический портфель:

# - Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста средствами ритмопластики

# - Игровые занятия

# - Картотека игрового самомассажа

# - Программа по ритмопластике

# - Танцевально-игровые упражнения

# - Художественное слово для упражнений .

|  |  |
| --- | --- |
| **Информация для родителей :**  Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.  **Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни**     Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.  **Физическое развитие ребенка: с чего начать?**  Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста. |  |

**Оздоровительная работа в детском саду**

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

* Охрана и укрепление здоровья детей;
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
* Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач обеспечивается при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия), дни здоровья, олимпиады., праздники, конкурсы.

Для обеспечения воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким**направлениям**:

* Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
* Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада;
* Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
* Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

 В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием и тренажерами.  Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада  имеется спортивная площадка с  «полосами препятствий» (стенка для лазанья,  дуги, мишени для попадания в цель).

В целях оздоровительной и профилактической работы с детьми  разработана система профилактической и коррекционной работы.

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У  РЕБЕНКА.**

***Памятка для родителей***

            Ребенок, имеющий плоскостопие, быстро утомляется, испытывает боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, коленях и ступнях. Освободиться от недуга довольно трудно, гораздо легче предотвратить его возникновение. Предлагаем комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Заключение о состоянии опорного свода стопы ребенка делается вра­чом - педиатром на основании положения двух линий, проведенных на отпе­чатке.

 В особой заботе нуждаются дети не только с плоской, но и с уплощенной стопой. Несмотря на то, что в дошкольном возрасте стопа еще не сформи­рована, при плоскостопии существует опасность отрицательной динамики.

В дошкольном возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия. Для этого необходимо регуляр­но выполнять специальный комплекс упражнений.

***Упражнения, предупреждающие***

***развитие плоскостопия***

Ребенок должен  заниматься в спортивной форме босиком.

**1**.  Ребенок садится на пол (ноги вытянуты). В течение 3-4 минут  взрослый (родитель) растирает стопы ребенка по направлению от пальцев к   пяточной области, затем массирует голени - от стопы к коленному суставу. Растирание выпол­няется основанием ладони либо тыльной поверхностью полусогнутых паль­цев. Массаж также можно проводить при появлении чувства усталости в ногах после напряженной мышечной работы.

**2.**  Ребенок ложится на спину. Взрослый (родитель) левой рукой охватывает ногу ребенка так, чтобы голень была между большим и указательным пальцами. Выполняя круговые движения большим пальцем правой руки, взрослый энергично растирает ступни (указательный и средний пальцы лежат на на­ружной поверхности стопы).

**"Сборщик".**Ребенок садится на пол (колени полусогнуты) и собирает пальцами левой ноги мелкие предметы (например, ластик, бумажный шарик, карандаш, губку и т. д.). Через 1-2 мин. упражнение следует повторить пра­вой ногой.

**"Художник".**Карандашом, зажатым пальцами правой стопы, ребенок рисует различные фигуры на листе бумаги, придерживая его левой стопой. Через 30-50 сек.  упражнение следует повторить правой ногой.

**"Гусеница".**Ребенок садится на пол (колени полусогнуты), прижимает пятки к полу и в течение 30-50 сек. сгибает пальцы ног, постепенно продви­гая пятки вперед, имитируя движение гусеницы.

**Упражнения с гантелями.**Ребенок берет в каждую руку гантель (до 1 кг, в зависимости от возраста и физического здоровья ребенка), ставит ноги вместе, руки вниз. На счет 1 - приседает, вытягивает руки впе­ред. На 2 - встает, опускает руки. И так далее.

     Исходное положение то же. На счет 1 - выпад правой ногой вперед, руки в стороны. На счет 2 - исходное положение. На 3-4 - то же с левой ноги. Упражнение выполняется в течение 30-50 сек.

**Ходьба.**В течение 30-50 сек. ребенок ходит на пятках, на носках, на внутренней и наружной сторонах стопы.

**Бег.**Ребенок бежит короткую дистанцию (до 30 м) с максимальной скоростью.

***Укрепление мускулатуры ног и свода стопы***

       Долговременное пребывание, в положении стоя, продолжительная ходь­ба по твердому грунту, а также переноска тяжестей провоцируют чрезмерную нагрузку на стопы. Укреплять мускулатуру ног и свода стопы также необхо­димо с детства. Предлагаем вашему вниманию упражнения для детей, которые помогут достичь хороших результатов.

**Катание мяча.**Ребенок садится на пол или табурет, ставит ступню на теннисный мячик и катает его, то к носку, то к пятке двумя ногами попере­менно.

**Катание чулка.**Ребенок садится на пол или табурет, раскладывает перед собой чулок (платок). Выдвигает вперед одну ногу и, распрямив паль­цы, хватает ими чулок и подбирает его часть под ступню. Снова распрямля­ет пальцы и подбирает новую часть чулка. Повторяет до тех пор, пока чулок не исчезнет под стопой полностью. Упражнение выполняется сначала правой, затем левой ногой, а потом обеими ногами одновременно.

**Игра в шарики и кольца.**Ребенок садится на пол. Перед ним взрослый раскладывает в линию десять колец, перед каждым кольцом кладет шарик. Ребенок поочередно опускает шарики в кольца: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем вынимает их руками и кладет перед кольцами, после чего поочередно опускает кольца на шарики: пять - пальцами правой ноги, пять - левой.

**Игра в мяч ногами.**Упражнение выполняется в парах. Дети садятся на пол напротив друг друга и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Хватают ногами теннисные мячики и перебрасывают их. Ловить мяч руками нельзя. Если у ребенка нет пары, можно поиграть со взрослым (родителем).

**Танец на канате.**Ребенок идет по линии, которая  нарисована на   полу    мелом (вместо мела можно использовать ленту, тонкую веревочку и т.д.), удерживая равновесие (руки разведены в стороны, колени прямые). Одну ступню ставит вплотную перед другой. Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией, иначе можно "упасть вниз".

      Помимо вышеперечисленных упражнений профилактике плоскостопия способствуют спортивные игры на открытом воздухе (футбол, волейбол, гандбол). Также полезны ежедневные ножные ванны (температура воды 36-37 °С) в течение 1-1,5 мин.

       Регулярное выполнение этих упражнений поможет вашему ребенку всегда оставаться здоровым, активным, подвижным!!

**Тема: » Примерное нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми.»**

Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.

Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

 •  **Массажёр "Орешки".**

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см ) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).

**•  Дорожка "Апельсиновая"**

Состоит из клеёнки шириной 35 см , длиной 2,5 м с прикреплёнными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.

 •  **Тренажёр "Поймай мяч ловушкой"**

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м ) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.

Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

 •  **Тренажёр "Попади в кольцо"**

Деревянное кольцо (диаметр - 40 см ) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м ) с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется:: играющие должны не только бросать, но и ловить.

•  **"Лыжи"**

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

•  **Напольные шашки**

Полотно размером 1на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

**«Как стать Неболейкой»**

**(рекомендации для родителей)**

******

**Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время.

Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание — не позднее 21.00—22.00, минимальная длительность сна — 8—10 часов) .

Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 минут — 1 часа, так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики) .

Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.

**Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.**

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время — потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

При первой возможности необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых — двигательная активность на свежем воздухе.

Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь.

**Заповедь 3. Свежий воздух**

Свежий воздух просто необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания.

Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на открытом свежем воздухе минимум два часа в день и в проветренном помещении во время сна.

Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода.

Ежедневные прогулки — эффективный метод закаливания ребенка. Потребности растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает потребность у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

**Заповедь 4. Двигательная активность.**

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени.

Движение — это естественное состояние ребенка. Задача (взрослых — создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого — детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности — пространство и свежий воздух.

Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а следовательно, и всего организма ребенка.

**Заповедь 5. Физическая культура.**

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Арсенал видов физической культуры очень широк.

• Утренняя зарядка — желательно с растяжками и прыжками.

• Физкультминутка.

• Дыхательная гимнастика.

• Гимнастика для глаз.

• Простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологически активных точек тела.

• Спортивные секции — любые виды спорта, которые нравятся ребенку. (Особенно благотворно влияют на психическое здоровье ребенка плавание, восточная гимнастика.) Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.

В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого — родителя.

Занятия физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие, а для родителей это прекрасная возможность пообщаться с ребенком, получить необходимую физическую нагрузку. Но особая ценность таких совместных занятий в тактильном воздействии, т. е. в соприкосновении частей тела родителей и детей, что необходимо для уравновешивания нервно-психического и душевного состояния.

**Заповедь 6. Водные процедуры.**

Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом. Они очень полезны для здоровья, хорошего самочувствия, прекрасного настроения.

Вы можете выбрать любой, подходящий для ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.

• Обливание утром после сна и вечером перед сном одним-двумя небольшими ведрами теплой, прохладной или холодной воды.

• Контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног (три-семь контрастов, начиная с теплой или горячей воды и заканчивая холодной, продолжительность теплого или горячего душа в два раза длиннее, чем холодного) .

• Обтирание мокрым полотенцем.

Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром. Главное, пусть ваш ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе ним!

**Заповедь 7.**

Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.

Массаж биологически активных точек, расположенных в обрасти носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях (рук, на подошвах, путем надавливания, растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.

**Заповедь 8.**

**Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.**

Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

И наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.

. Чтобы ребенок рос здоровым и счастливым, необходимо установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее.

• Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи.

• Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье.

• Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях.

• Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался.

• При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т. д.) и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т. е. присесть) .

• Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще) .

Никогда не отказывайте ребенку в общении! Установите в семье запрет:

• на бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном;

• на крик;

• на раздражение;

• на непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах) ;

• на агрессию;

• на злость.

Стремитесь быть мудрыми в воспитании своего ребенка! Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаетесь его энергией. Наш негатив (крик, раздражение) разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.

**Заповедь 9. Творчество.**

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желания созидать. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия танцами, артистической деятельностью.

**Заповедь 10. Питание.**

В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи. **Эти простые, но такие важные советы помогут вырастить  здорового ребенка.**

**Тема :** «**Игра как средство развития и воспитания».**

Воспитательное значение игры, еѐ всестороннее влияние на развитие ребенка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим. Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. В играх мы можем лучше узнать своих детей, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности. И, что тоже очень важно, игры сближают нас с детьми, помогают установить более тесный контакт. Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, музыкальные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям. Но особое место среди них занимают подвижные игры. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколения. Время вносит изменения в сюжеты некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу. Исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребенок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха. Желаем вам успехов!

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

**ТЕМА: «СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПЕДАГОГА ГРУППЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ»**

Подготовка к занятию: Воспитатель должен проследить за формой одежды, в которой ребенок идет на занятие. На занятия по физкультуре в помещении дети должны быть одеты в футболку без майки, шорты, носки или гольфы, спортивную обувь. Волосы у девочек должны быть убраны в аккуратную прическу. На физкультуру на прогулке дети одеваются в соответствии с погодными условиями, обувь должна быть удобной для занятий (кроссовки). На занятие являться в строго обозначенное в расписании время! Сам воспитатель должен быть в спортивной форме и спортивной обуви: - спортивные брюки, футболка, спортивная обувь – для занятий в помещении; - одежда по сезону и удобная обувь – для занятий на площадке. Построение на занятие Дети заходят в зал организованно (в колонне по одному) и сразу проходят на место построения, указанное руководителем физического воспитания. Во время занятия Дети выполняют строевые упражнения по команде руководителя физического воспитания. В младшей и средней (по необходимости) группах воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, в старших оказывает помощь в организации и качестве выполнения строевых упражнений. Следит за дисциплиной детей. Оказывает помощь в перестроении на общеразвивающие упражнения. Руководитель физического воспитания называет, показывает и объясняет общеразвивающие упражнения. Во время их выполнения воспитатель младших групп (средняя по необходимости) должен выполнять все задания вместе с детьми. Если у детей не получается то или иное движение воспитатель помогает ему справиться с заданием. После выполнения комплекса ОРУ руководитель физического воспитания дает команду к перестроению на выполнение ОВД. Воспитатель помогает организовать детей. Руководитель физического воспитания и воспитатель совместно готовят оборудование для выполнения ОВД. В старшей группе к подготовке оборудования можно привлекать дежурных, заранее назначенных воспитателем. Во время выполнения основных видов движения (ОВД) воспитатель выполняет задание с той подгруппой, где задание уже знакомое детям (повторение или закрепление изученного материала). Воспитатель обращает внимание на качество выполнения упражнения, предупреждает ошибки детей, следит за поведением воспитанников. Воспитатель отвечает за безопасность детей в ходе выполнения упражнений. Должен знать правила страховки детей в ходе выполнения упражнений. Руководитель физического воспитания работает с подгруппой, выполняющей новое или более сложное по технике упражнение. Воспитатель помогает организовать смену подгрупп в ходе выполнения ОВД. Далее воспитатель помогает инструктору в уборке оборудования (в старших группах привлекаются к посильному труду дежурные, даются поручения). Воспитатель помогает построить детей для проведения подвижной игры. Руководитель физического воспитания объясняет правила ПИ (или спрашивает детей, если игра знакомая). В ходе проведения ПИ воспитатель следит за дисциплиной, безопасностью детей, выполнением правил игры детьми. Игра малой подвижности или упражнения в заключительной части также требуют внимания воспитателя. Воспитатель следит за качеством выполнения упражнений, контролирует состояние воспитанников, не допуская их перевозбуждения. В конце занятия руководитель физического воспитания проводит анализ занятия. Воспитатель также может отметить детей, похвалить их за достижения, или высказать свои замечания в тактичной форме. Воспитатели всех возрастных групп следят за безопасностью выполнения упражнений, страхуют детей. Ответственность за жизнь и здоровье детей на занятиях по физической культуре несут оба педагога. После занятия: После занятия воспитатель помогает детям переодеться, организует уборку физкультурной формы и обуви. После занятий по физкультуре организует спокойную деятельность с детьми.

**Тема : « Бояться... нет — учиться падать.»**

Овладевая двигательными навыками, осваивая новые снаряды, ребенок должен уметь подстраховывать себя, когда не получается то или иное упражнение, а самое главное — научиться правильно падать. Известно, что «неудачно» падают и чаще получают травмы те дети, которых чрезмерно опекали, у которых нет двигательного опыта, недостаточная координация, которые не умеют рассчитывать свои силы и предвидеть опасность. Отсюда следует вывод: воспитывайте все полезные двигательные навыки и чем раньше это делаете, тем лучше