**О пользе утренней гимнастики и физкультурных занятий:**

**Уважаемые родители!**

    Кроме заложенных программой образования занятий по физкультуре в детских садах проводится ежедневно утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика – одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОО. Она является важным компонентом двигательного режима. Посредством утренней гимнастики решаются задачи:

                «Разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад

                 Стимулировать работу внутренних органов и органов чувств

     Способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Утренняя гимнастика создает у ребят бодрое настроение на весь день. Малышам она позволяет легче адаптироваться и переключиться «от мамы» к атмосфере детского сада.

Продолжительность утренней гимнастики в разных возрастных группах составляет от 5 до 12 минут. Утренняя гимнастика проводиться в группах, в физкультурном и  музыкальном залах, или на улице на свежем воздухе, в зависимости от погоды. Упражнения утренней гимнастики обладают меньшей интенсивностью. Как правило, она начинается с ходьбы с переключением на легкий бег. Далее следуют наклоны, повороты туловища, махи руками и другие разминочные упражнения, направленные на повышение тонуса организма ребенка.

Помимо утренней гимнастики в детских садах проводятся гимнастика после сна или «бодрящая гимнастика». В перерывах между занятиями воспитатель организует «физкульт - минутки», предназначенные для снятия усталости и напряжения у детей.  Нейрогимнастика и упражнения для глаз также необходимы детям дошкольного возраста.

**Физкультурное занятие :**

Каждый родитель, отводя своего ребенка в детский сад, желает видеть его здоровым и активным. Некоторые папы и мамы, чтобы по возможности избежать простудных заболеваний, начиная с дошкольного возраста, проявляют дополнительную заботу о здоровье своего малыша. Например, отдают ребенка в бассейн или другую спортивную секцию. В дошкольных общеобразовательных учреждениях с этой целью проводится физкультурно-оздоровительная работа.

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 "ДОО" имеют плановый характер и проводятся два-три раза в неделю, обязательно в первой половине дня. Занятия проходят в течение 15-20 минут в спортивном зале . 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. Если детский сад оборудован бассейном, вряд ли, родители упустят возможность занятий со своим ребенком в воде. Водные процедуры как ничто другое повышают настроение и укрепляют иммунитет ребенка. Такое занятие проводится (раз в неделю) под руководством инструктора по плаванию, который имеет допуск и опыт работы с детьми. На занятии обязательно должен присутствовать медицинский работник.

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 - попрыгайчик». 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.

Счастливого Вам родительства!