

Консультация для родителей «Физкультура с малышами»

Подготовила Федченко В.В.

Заслуживает ли внимания такой вид деятельности в детском саду как физкультура с малышами? Проблемы здоровья детей и их физического развития вызывают неподдельный интерес у родителей в настоящее время.

Ни для кого не секрет, что очень незначительное количество детей, которые поступают в детский сад, имеют первую группу здоровья, то есть абсолютно здоровы. Как показывает практика — в основном это дети со второй группой здоровья. Эти дети имеют некоторые отклонения, которые можно исправить в ходе педагогического процесса. Именно физкультура с малышами позволит укрепить и обеспечить здоровье детей. Физкультура с малышами поможет сформировать двигательные навыки и основные движения у детей двух-трёх лет.

На третьем году жизни у детей недостаточно развита координация движений. Поэтому физкультура с малышами поможет научить детей правильно ходить и бегать. Кроме этого, дети научатся ползать и лазить; катать, бросать и метать мяч. Благодаря такому виду деятельности, как физкультура с малышами, появится возможность овладеть новым видом движений – прыжками.

Физкультура с малышами третьего года жизни включает в себя такие формы двигательной активности как, непосредственно физкультура и подвижные игры в детском саду. Программой воспитания «От рождения до школы» не предусмотрено проведение утренней зарядки в первой младшей группе. Но мы в своей практике используем эту форму двигательной активности в игровом варианте.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Для детей третьего года жизни утреннюю зарядку проводим продолжительностью до пяти минут. В этом возрасте дети только начинают посещать детский сад, всё для них в новинку. Поэтому утреннюю зарядку используем как организационный момент. На первых порах не все дети принимают участие в зарядке, это нормально. Постепенно по мере привыкания дети с желанием повторяют движения за воспитателем. Родителям рекомендуем приводить ребёнка примерно за полчаса до утренней гимнастики, для того чтобы малыш успокоился, поиграл.

На практике мы используем **комплексы только игрового характера**, чтобы вызывать интерес у детей. В таких комплексах движения не сложны и выполняются согласно тексту.

Например, комплекс утренней зарядки «Зарядка»:

Мы шагаем на зарядку —

Раз, два, три, раз, два, три.

Можем мы присесть и встать —

Посмотри, посмотри!

Руки вверх поднимем вместе —

Раз, два, три, раз, два, три.

А теперь прыжки на месте —

Раз, два, три, раз, два, три!

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Физкультура с малышами как непосредственная образовательная деятельность проводится три раза в неделю длительностью не больше 8-10 минут по подгруппам. Физкультура с малышами проводится в проветренном групповом помещении или в физкультурном зале. Для детей предусмотрена облегчённая форма одежды, например шорты и футболка.

Содержание деятельности включает в себя три части:

- в первой (вводной) части малыши закрепляют виды ходьбы и бега;
- во вторую (основную) часть включается выполнение общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами, обучение основным движениям и подвижная игра;
- в третьей (заключительной) части возможно проведение спокойной игры.

Так как детки на третьем году жизни ещё очень боязливы и неуверенны в своих силах, широко используем индивидуальный подход, словесное поощрение малыша, непосредственную помощь взрослого и, конечно, игровые упражнения.

Для освоения ходьбы и бега хороши такие игровые упражнения, как: «Побежим тихо как мышата», «Пройдём тихо как котята», «Пройди по мостику», «Кто меня догонит» и другие.

Для закрепления навыков ползания и лазания не обойтись без таких упражнений, как: «Собачки догоняют мяч», «Пролезь в воротца», «Доползи до куклы», «Перелезь через бревно», «Обезьянки» (с лазаньем по гимнастической стенке) и другие.

Послужат **обучению катанию, бросанию и метанию** игровые упражнения с предметами. Например: «Перебрось мяч через заборчик», «Мячик катится с горки», «Брось шишку белочке» и другие.

В первой младшей группе появляется новое основное движение – прыжки на двух ногах. Игровые упражнения, такие как «Прыгаем как мячики», «Скачет заяка по дорожке», «Перепрыгни через лужицу», «Позвони в колокольчик» и другие будут полезны в освоении прыжков малышами.

Для того, чтобы у малышей формировалась правильная осанка в физкультуру включаем упражнения из разных исходных положений (стоя, лёжа на спине, сидя).

В настоящее время большую популярность приобретает сюжетное построение физкультуры как непосредственно образовательного вида деятельности. И практика показывает, что такое построение вызывает у детей больший интерес, чем классическая форма и результаты освоения движений лучше.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры используем как непосредственно на физкультуре, так и в течение всего дня. С детьми двух-трёх лет используем сюжетные подвижные игры с имитационными движениями. **Вначале** это игры с простыми правилами. Например, игра «Самолёты», в которой дети выполняют три действия – «заводят мотор», «летят», «приземляются».

К концу года игры более сложные. Например, игра «Курочка-хохлатка», в которой правила усложняются, роль курочки и кошки уже могут брать на себя детки.

Кроме подвижных игр с сюжетным содержанием проводим игры, в которые включают основные движения. Например, «Солнышко и дождик», «Пузырь», «Попади в цель» и другие.

СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РЕБЁНКОМ

В плане образовательной деятельности планируем совместную деятельность воспитателя с конкретным ребёнком по физкультуре, предполагающую закрепление двигательных навыков. Для того что работать в контакте с родителями, проводим индивидуальные беседы и консультации по теме «Физкультура с малышами», «Подвижные игры с детьми и др.

. Часто используем игры с мячом, обручами, скакалками, кеглями и другим инвентарём. Дети первой младшей группы уже могут принять участие в спортивном развлечении, которое можно организовать на основе сюжета, либо на основе подвижных игр. Самое главное – включать уже знакомые детям движения.

Таким образом, физкультура с малышами, проводимая в детском саду и дома будет залогом того, что дети вырастут здоровыми психически и физически, меньше будут подвержены простудным заболеваниям