**Физкультура в дошкольном отделении**

**В чем проблема?**

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, большинство детей детского сада - это дети со второй группой здоровья. Они 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.

**Какие формы двигательной активности используются в нашем дошкольном отделении?**

1. **Утренняя зарядка.**

Для детей утреннюю зарядку мы проводим продолжительностью до пяти – десяти минут. Утреннюю зарядку мы 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 или инструктором. Родителям рекомендуем приводить ребёнка примерно за полчаса до утренней гимнастики, для того чтобы ребенок 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 - Руки вверх поднимем вместе -  
Раз, два, три, раз, два, три. Раз, два, три, раз, два, три.  
Можем мы присесть и встать - А теперь прыжки на месте -Посмотри, посмотри! Раз, два, три, раз, два, три!  
  
 **2) Физкультурные занятия.**

Физкультура в дошкольном отделении как непосредственная образовательная деятельность проводится три раза в неделю длительностью не больше 30 минут по подгруппам. Физкультура с детьми проводится в проветренном физкультурном зале.

*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.

Инструктор по физкультуре широко использует индивидуальный подход, словесное поощрение ребенка, непосредственную помощь взрослого и, конечно, игровые упражнения.

Для того, чтобы у детей 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 гораздо лучше.

**3) Подвижные игры.**

Подвижные игры мы используем как непосредственно на физкультуре, так и в течение всего дня. С детьми 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». Затем игры более сложные, в которых «роли» играют сами ребята.

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

****

**4) Физкультурные занятия в ходе совместной деятельности с ребенком.**

В плане воспитательно-образовательной работы планируем совместную деятельность воспитателя с конкретным ребёнком по физкультуре, предполагающую закрепление двигательных навыков. Для того чтобы работать в контакте с родителями, проводим индивидуальные беседы и консультации по теме «Физкультура с малышами», «Подвижные игры летом», «Зимние подвижные игры».

В летний период физкультура с детьми проводится на участке дошкольного отделения. Летом в подвижных играх и упражнениях закрепляются и совершенствуются двигательные умения детей. Используются игры с мячом, обручами, скакалками, кеглями и другим инвентарём. Самое главное – включать уже знакомые детям движения.

Таким образом, физкультура с детьми, проводимая в дошкольном отделении и дома, будет залогом того, что дети вырастут здоровыми психически и физически, меньше будут подвержены простудным заболеваниям.

** ЕСЛИ К 3-м ГОДАМ ВАШ РЕБЁНОК**

- ходит и бегает, не наталкиваясь на других;

- прыгает на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд,

- прыгает в длину;

- выполняет различные действия с мячом;

- владеет навыками ползания и лазанья;

- с удовольствием играет в несложные подвижные игры,

**ЭТО ЗНАЧИТ, что он овладел необходимыми умениями и навыками образовательной области «Физическая культура», соответствующими своему возрасту.**