**Что должны знать родители о физическом развитии детей**

**3-4 лет в детском саду**

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика также имеет большое оздоровительное значение, но только при условии систематичности.

Физические упражнения благотворно влияют на детский организм, вызывают у детей радостное настроение. Это способствует активизации двигательной деятельности детей.

Утренняя гимнастика воспитывает такие волевые качества ребенка как, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность. У детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения.

Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека всю жизнь.

**Прогулки**

Прогулка наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка в детском саду проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий.

При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям.

На прогулке ребёнок не находиться в однообразной позе, постоянно изменяется вид деятельности и место игры.

         Ежедневные прогулки в любую погоду, за исключением холодных температур (ниже -15 С). Они оздоравливают и развивают. Пока дети на свежем воздухе, в группе проводятся кварцевание, проветривание, влажная уборка.

**Подвижные и спортивные игры**

Важнейшим ежедневным занятием с детьми являются подвижные игры. Мы часто удивляемся способностям детей целый день проводить в играх, иногда даже ругаем за неугомонность и неумение спокойно посидеть на одном месте. А между тем, для детей, такая двигательная активность жизненно необходима. Самой природой в ребенке заложена любовь к играм, к движению, которая приносит огромную пользу здоровью маленького человека. Для того, чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.

**Физкультурные занятия**

 Физкультурные занятий проводятся 3 раза в неделю, они способствуют не только физическому развитию малышей, но и формируют у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др.

**Уважаемые родители!**

**К сдаче норм ГТО готовимся с детского сада!**

       24 марта 2014 Президент России Владимир Путин подписал Указ № 172 О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» - о возрождении норм ГТО.

В Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «предусмотрен минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО».

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

В нашем ДОУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

1. повышается физическая работоспособность;

2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;

3. формируется привычка к здоровому образу жизни;

4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;

5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

Обязательные испытания (тесты) подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания по определению уровня развития выносливости;

- испытания по определению уровня развития силы;

- испытания по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору подразделяются:

- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- испытания по определению уровня координационных способностей;

- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

 Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Во всех регионах России дошкольники готовятся к сдаче ГТО - в детских садах проводятся спортивные игры, во время которых ребята сдают нормы ГТО - I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы).

В рамках ежегодного мониторинга в нашем ДОУ дети выполняют обязательные тесты:

Бег 30 м; челночный бег (10 м. три раза); метание мешочка с песком (солью) вдаль; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега (с 6 лет); прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети); бросок мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками; равновесие (стойка на одной ноге); гибкость (наклон вперёд вниз, стоя на скамье).

Впервые наши дети приняли участие в тестировании в 2018году. Один ребёнок получил серебряный знак отличия. В 2019 - 2020 году приняли участие в тестировании 8 детей. Предварительные результаты: 7 детей - золотой знак отличия, 1 серебряный.

Уважаемые родители, если вы записали своего ребёнка на сдачу норм ГТО, вы должны приложить усилие и найти время для занятий с ним дома, на улице, так как в детском саду он не сможет качественно подготовиться. Физкультурные занятия 3 раза в неделю и виды движений постоянно меняются. А для высоких результатов нужны ежедневные тренировки (отжимание, пресс, подтягивание, упражнения на гибкость…)

Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх,  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали, точно, получать.

Вперёд, к победам, дошколёнок!

Инструктор по физической культуре Олькова Г.И.