Разрешите представиться, я инструктор по физ.культуре Шабала Т.В. Ваши дети стали посещать мои занятия и поэтому мне хотелось бы с Вами познакомиться для дальнейшего сотрудничества.

Главная составляющая моей работы - разнообразие форм двигательной активности воспитанников.

Занятия по физкультуре проводятся 2 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность соответствует возрасту детей от 15 до 35 мин.

3-е занятие проводится в бассейне, который дети будут посещать с начала октября в здании МАДОУ № 4 (корпус 1). До (корпуса 1) дети будут ходить в сопровождении 2-х взрослых. После занятий детей обтирают, сушат и они возвращаются в свой детский сад.

**Уважаемые родители просьба собирать ребенка в бассейн в соответствии с требованиями:**

1. **Приобрести косметичку подписать ее;**
2. **В косметичку положить мочалку, купальник или плавки, шапочку для купания;**
3. **В маленький пакет небольшое полотенце.**

В нашем  детском саду есть специально оборудованный спортивный зал, в котором ребята начнут заниматься, как только похолодает.

Два раза в год (сентябрь, май) я провожу диагностику, которая позволяет в определенной мере судить о полноте физического развития каждого ребенка, и в соответствии с его группой здоровья подобрать специальные комплексы упражнений.

Нами составлен годовой план  примерного двигательного режима, где включены: каждый день утренняя гимнастика, занятия, которые проводятся в разных формах: сюжетно-игровые, тренировочные, тематические: занятия для устранения плоскостопия, улучшения осанки.

Иногда занятия будут проводится под музыкальное сопровождение, что поднимает настроение детям, активизирует движения, дающие ребенку ощущения «мышечной радости», упражнения на улице, индивидуальная работа по развитию движений.

На своих занятиях буду учить детей 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 будем изучають разные виды ходьбы: «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 подготовительной и старшей группах для детей будут проводится эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Интенсивность и продолжительность нагрузок выбирается такая, чтобы у ребенка не возникли признаки утомления, чтобы он не терял интерес к тому или иному движению. Большая часть занятий отводится играм и игровым заданиям, так как игра является основным видом деятельности в дошкольном возрасте.

Больше внимания будет уделяться на развитие выносливости, ловкости, быстроты.  Готовьтесь к тому, что будет много физкультурно-массовых занятий: как дни здоровья, физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники с участием родителей, игры - соревнования между возрастными группами. Спартакиады вне детского сада (первая спартакиада состоится 24 сентября в корпусе 1). 5 сентября наши ребята принимали участия в соревновании «Кросс Нации 2018» - где получили две грамоты и кубок «Самый креативный коллектив».

Хочется поблагодарить вас родители, что отзываетесь на наши просьбы принести какой-либо инвентарь принимаете активное участие в сопровождении детей до места назначения, надеюсь, что и будете принимать участие в соревнованиях, - дети так рады, такой восторг у них на лицах, когда они после соревнований приходят в детский сад с медалями на груди – у них столько счастья! А другим в это время так грустно, потому что родители сказали не хотим, или нашли другую причину отказать ребёнку. Так вот я вас призываю не отказывайтесь от  участия в соревнованиях вместе со своим ребёнком, это займёт всего лишь один час , зато так будет рад ваш ребёнок, так гордиться своими родителями и будет сам стремиться заниматься спортом.

С этого учебного года не забывайте про специальную форму для занятий физкультурой – потому что это, в первую очередь, вопрос гигиены. Спортивные шорты  темного цвета и футболка из несинтетических, дышащих материалов белого цвета, чешки.

В приемных будет вывешиваться советы инструктора по физической культуре о том, зачем нужна физкультура, с чего начать занятия физкультурой дома, в какую секцию отдать своего ребёнка, профилактика сколиоза, плоскостопия и т. д.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу вашим детям.

Чтобы избежать подростковых сколиозов и анемий, важно и дома выстроить четкую систему физического воспитания, а самим стать спортивным примером для подражания. Ведь если вы будете лежать на диване, чадо вряд ли поверит в чудеса спортивного образа жизни.

Здоровая семья – спортивная семья.