**Советы инструктора по ФИЗО**

**Физкультура в ШКОЛЕ**

Физкультурно-оздоровительной работе в ШКОЛАХ сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих. Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

**Организация занятий по физкультуре в школе.**

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в школе, – 40 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Физкультура проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат 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 изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «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 старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

**Гимнастика в школе.**

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут.

В перерывах между сидячими занятиями тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.