

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский сад №2 «Колосок»

# Зачем заниматься физкультурой?

Инструктор по физической культуре:  
Рудакова Е.В.

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.



Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах 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.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Организация занятий по физкультуре в нашем детском саду.

Формы физкультурно-оздоровительной работы:

физкультурные занятия + занятия с использованием тренажеров и элементов игрового стретчинга; утренняя гимнастика; физкультминутки; гимнастика пробуждения после дневного сна; самостоятельная двигательная деятельность детей в группе; организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке; физкультурные досуги, развлечения, праздники, недели Здоровья, Олимпийская неделя; праздники совместно с родителями.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут; (занятия в старшей группе проводятся как в физкультурном зале, так и на улице на спортивной площадке).

Одно из 3-х занятий на неделе проводится в форме занятия с использованием детских тренажеров и тренажерной системы "ТИСА", целью данных занятий, прежде всего, является профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультура может 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 мячи. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега (ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» - опираться на разные части стопы, прыгать, «как зайчик-попрыгайчик», высоко поднимать колени, выполнять подскоки). В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой).

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены, а также дисциплины. Наличие спортивной формы одного направления вырабатывает у малышек командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Отлично подойдут черные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги нужна спортивная обувь со светлой подошвой и, желательно, на липучках.



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

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Чтоб здоровым,  
крепким быть нужно  
с физкультурой  
дружить!

