

## Физическая культура в детском саду

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.

### Организация занятий по физической культуре в детском саду

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, от 15 – 35 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

В детском саду есть специально оборудованный зал, занятия по физической культуре проводятся в нем.

Физкультура проводится, 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 мышки» 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).

Содержание занятий по физкультуре в нашем детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря.

### Гимнастика в детском саду

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, бега, подвижных игр. Продолжительность утренней гимнастики – от 5 – 10 минут.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, минутки здоровья (для снижения психоэмоционального напряжения, повышение психоэмоциональной устойчивости, снятие мышечной усталости);

- минутка тишины, время шуток, забав, юмора;
- музыкальная пауза;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- беседы на тему о ЗОЖ.

## Физкультурная форма в детском саду

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. В нашем детском саду цвет футболок определяется каждой группой индивидуально, шорты обязательно черные, носочки под цвет футболок. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользкой) подошвой.

## Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

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

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

#### Семейный кодекс здоровья:

1. Каждый день начинать с зарядки.
2. Просыпаясь, не залёживаясь в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закаливание.
4. В д/сад, в школу и на работу - пешком в быстром темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унывать!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуйтесь)
7. Режим наш друг, хотим все успеть - успеем!
8. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
9. В отпуск и в выходные - только вместе!

***ПУСТЬ ВАШ МАЛЫШ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!***

Подготовила: инструктор по физической культуре

М.В. Морозова