

- Помоги, но не навреди.
- Заинтересуй, но не настаивай.
- Каждый ребёнок индивидуален.

Физическая культура в детском саду

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передаёт ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности.

Цель физического воспитания: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Данные задачи конкретизируются с учётом особенностей развития ребёнка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов: сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- развитие мышц - разгибателей;
- совершенствование деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- тренировка механизмов терморегуляции;
- обеспечение тренированности нервных процессов.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств;
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации

движений).

Воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, к помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности.

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 10 – 30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.
- В детском саду физкультурный зал совмещён с музыкальным.
- 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, через скакалку, бегать в разном темпе, ползать, лазать по шведской стенке, верёвочной лестнице, шесту, канату, метать, ловить и бросать в цель мяч и т.д. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы.
- Во время непосредственно образовательной деятельности по физической культуре дети знакомятся с играми с элементами спорта (баскетбол, городки, бадминтон, хоккей), а также со спортивными упражнениями (ходьба на лыжах, катание на санках, самокатах).
- В непосредственно образовательной деятельности организуются упражнения по профилактике плоскостопия и нарушений осанки с использованием приёмов самомассажа, массажных дорожек, упражнений на основе восточной гимнастики и т.д. Используются приёмы игротерапии (игры, направленные на исправление плоскостопия, на формирование правильной осанки, на преодоление ожирения у дошкольников и т. д.), а также фитбол - гимнастика и стретчинг.

Для детей проводятся спортивные праздники, развлечения, досуги и эстафеты.

Содержание занятий по физкультуре в конкретном детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря и наличия спортзала и бассейна.

Организация оздоровительных мероприятий в детском саду

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детском саду ежедневно проводится *утренняя гимнастика*, чтобы поднять мышечный тонус и настроение детей. Продолжительность утренней гимнастики – от 5 - 10 минут.

Во время занятий проводятся **физкультминутки**, минутки здоровья (для снижения психоэмоционального напряжения, повышения психоэмоциональной устойчивости, снятие мышечной усталости);

- минутка тишины: время шуток, забав, юмора;
- музыкальная пауза;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

После дневного сна проводится **бодрящая гимнастика в игровой форме**, которая способствует быстрому пробуждению, поднятию мышечного и психического тонуса, созданию хорошего настроения на вторую половину дня. Основное содержание гимнастики после сна - общеразвивающие упражнения корригирующей и профилактической направленности. В структуру гимнастики входят:

- разминка в постели;
- разминка на полосе препятствий;
- ходьба, бег;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры или танцы;
- релаксационные упражнения;
- водные процедуры

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 малышек командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. В нашем саду единая форма: цвет футболок - белый, черные шорты (девочки можно бриджи), белые носочки. На ноги можно надеть чешки или кеды, тапочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

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.