

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 физической культуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

Занятия по физической культуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Физическая культура 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 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). Содержание занятий по физической культуре напрямую зависит от имеющегося инвентаря в спортивном зале.

Утренняя гигиеническая гимнастика в детском саду.

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гигиеническая гимнастика. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

Спортивная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физической культурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве спортивной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. Без спортивной формы невозможно выполнить требование бережного отношения к здоровью Ваших детей.

Спортивная форма должна подбираться индивидуально и полностью соответствовать антропометрическим данным тела ребенка. Форма «на вырост» и короткая одежда в обтяжку будет доставлять ребенку дискомфорт. Это не только травмоопасно и неэстетично, но и сильно отвлекает ребенка от занятий.

Обувь для спортивных занятий должна быть на мягкой резиновой подошве и плотно фиксироваться на ноге. Выбирайте кеды или легкие кроссовки на липучке. Спортивная обувь, подобранная по размеру, поддерживает стопу при активных движениях и сохраняет здоровье опорно-двигательного аппарата ребенка.

Единая спортивная форма:

- вырабатывает у детей командный дух, оказывает дисциплинирующее воздействие;

- помогает воспитателям сориентироваться, что все дети к физкультуре

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.

Физкультура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка.

Родители часто недооценивают значение физических упражнений в росте и развитии детского организма. А ведь уже на первом месяце жизни нужно, а часто даже крайне необходимо позаботиться о физической культуре младенца. Среди родителей бытует ошибочное мнение, что физическая культура как таковая начинается как минимум в детском саду, а то и в школе. Но процесс становления всех систем организма происходит значительно раньше, и физические упражнения в нем очень важны. Кроме того, дети никогда не могут усидеть на месте, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе. Для ребенка естественно сидеть на месте и заниматься исключительно спокойными играми. А ведь такое баловство – это тоже физкультура. И вместо того, чтобы ругать и успокаивать свое чадо, помогите ему направить энергию в нужное русло.

Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, идеология, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам. По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. В любом случае, к двум годам ребенок должен начинать свой день с утренней гимнастики. Делайте зарядку вместе со своим малышом – так будет веселей, да и приучить ребенка к физической культуре значительно легче на своем собственном примере. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания, прыжки, лазанье, метание, развитие координации движений и удерживания равновесия. Имейте в виду, что ребенок в раннем возрасте быстро устает, но также быстро и восстанавливается. Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых.

Итак, влияние физической культуры на здоровье ребенка:

- улучшает обмен веществ;
- регулирует состав крови;

- благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;
- тренирует сердечно-сосудистую систему;
- является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- повышает иммунитет;
- способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;
- учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- улучшает внимание и познавательные способности детей.