Физическая культура в нашем детском саду!!

Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения.
Ян Коменский

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

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Среди основных средств правильного физического воспитания маленьких ребят можно выделить: правильное (здоровое) питание, выработку привычек к личной гигиене, прогулки на свежем воздухе, правильно организованный режим дня, хороший сон, создание условий для творчества ребенка, ну и, конечно же, физическую культуру.

Физкультурно-оздоровительной работе в нашем детском саду 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.

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 передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка

Created with OfficeSuite

Основной формой обучения ребенка движениям и развития физических качеств являются физкультурные занятия, проводимые в детском саду 3 раза в неделю. В холодное время года и неблагоприятную погоду два из них организуются в помещении, одно - на воздухе, во время первой прогулки. В теплое время все три занятия проводятся на воздухе.

Благодаря целенаправленным занятиям физической культурой в дошкольном учреждении большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования опорно–двигательного аппарата.

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 малышей 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 либо балетки.

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 ч., в неделю — 5–6 ч. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

• утренняя гимнастика (6–10 мин);
• закаливающие процедуры (5 мин);
• три физкультурных занятия в неделю (15–30 мин):
• физкультурный досуг два раза в месяц (15–30 мин);
• подвижные игры в течение дни (20–30 мин);
• спортивные игры на прогулках (20–30 мин):

Created with OfficeSuite

• пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10–30 мин);
• экскурсии (15–30 мин);
• хозяйственно–бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (10–30 мин):
• использование физкультурного оборудования на участке (15–30 мин);
• игры–пантомимы между занятиями: «Утренняя гимнастика», «Умывание», «Одевание», «Игры со снегом» и т. д. (10 мин);
• творческие подвижные игры, объединенные одной темой.

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 с использованием модульного оборудования

Как отмечают, Е.Н.Кряженко и Ю.С.Еремина, задача каждого педагога

Created with OfficeSuite

детского сада состоит в организации педагогического процесса так, чтобы стало воспитывать у него ценностное отношения к своему здоровью. Поэтому очень большое значение придается использованию речи именно на занятиях по физической культуре. На занятиях по физической культуре, прежде всего, решают оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Благодаря занятиям физкультурой ребенок становится сильным, выносливым, физически здоровым; улучшаются его физические показатели, укрепляется здоровье и приобретается хорошее настроение и заряд бодрости на весь день.

Но нельзя не подчеркнуть, что помимо здоровьесберегающего влияния физических упражнений, в течение занятий по физической культуре, ребенок обогащает свою речь и узнает много нового и интересного. У ребенка активизируется и повышается активный и пассивный словарный запас, развивается мышление, воображение, формируются волевые качества личности. Ребенок социализируется путем общения на занятиях с инструктором по физической культуре (Кондратенко Натальи Викторовны), приобретает навыки речевого общения, овладевает спортивной профессиональной терминологией, а именно - усваивает названия предметов, спортивного инвентаря, видов спорта и др. На занятиях Наталья Викторовна активно пользуется различными спортивными понятиями, командами, распоряжениями, просьбами, наводящими вопросами, объяснениями и многим другим.

Ни одно физкультурное занятие, ни одна подвижная игра не пройдет так весело, ярко и занимательно, если инструктору по физической культуре не удастся создать интерес у детей к игре. Для создания интереса и нужного настроения у дошкольников можно, например, прочитать стихотворение на соответствующую тему или показать игрушки, которые встретятся в игре. Подвести к игре можно также техникой вопросов – ответов, путем загадок или наводящих вопросов. Использование всех этих речевых приемов, так или иначе, положительно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста.

Created with OfficeSuite