

Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. 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.

Правильные активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышают деятельность лейкоцитов. Физическая культура в детском саду способствует всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение, физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей, физического дошкольников являются одним из важных направлений деятельности нашего учреждения. Работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДОУ.

Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);
- различные виды закаливания;
- дни здоровья;
- физкультурные праздники, досуги

Для всех групп составлен режим двигательной активности, где помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельным двигательным играм с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

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.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, 2 раза в спортивном зале (проводит инструктор по физической культуре), 1 раз на улице (проводит воспитатель группы). Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - от 15 до 30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого

времени. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре может проводиться как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Помимо непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика. Продолжительность утренней гимнастики 7-10 минут.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. Обувь должна быть с нескользящей белой подошвой - спортивные тапочки, кеды (без шнурков).

Инструктор по физической культуре проводит физкультурные занятия и во время их проведения полностью отвечает за безопасность воспитанников. Контролирует двигательную активность детей в течение дня. Вместе с медсестрой контролирует гигиенические условия для проведения занятий. Как и другие педагоги, инструктор по физкультуре руководствуется утвержденными программами, учитывающими возрастные особенности детей, и во время занятий учитывает индивидуальные возможности каждого ребенка.

Большое внимание в процессе непосредственно образовательной деятельности уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

В течение года с детьми проводятся спортивные праздники, досуги, развлечения, спортивные игры на свежем воздухе.

В летний оздоровительный период занятия проводятся на свежем воздухе с непосредственным контактом с естественными факторами природы. Летние занятия проходят в более игровой форме, насыщены спортивными и подвижными играми, потешками.

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.

Главная цель физического воспитания в нашем дошкольном учреждении состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят. А также обеспечивать овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создавать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.