



Физкультура в детском саду.

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.

Именно поэтому физкультурно-оздоровительной работе в детских садах всегда уделяется повышенное внимание. К тому же значительная часть детей, к сожалению, имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю преимущественно в первой половине дня. В младших и средних группах все занятия проходят в помещении, два с инструктором по физической культуре и одно с воспитателем, в старших и подготовительных группах третье занятие проходит на свежем воздухе. Их

продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-30 минут.

Занятия по физической культуре для всех групп проводятся в специально оборудованном спортивном зале.

Занятия бывают как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре маленьких 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 бросать 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). Детей учат обращаться с мячом, скакалкой, обручем, проводятся занятия с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Содержание занятий по физкультуре напрямую зависит от имеющегося инвентаря в спортивном зале.

Гимнастика в детском саду.

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. 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.

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены и безопасности.

В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов, обычно выбирают белый верх и черный или темно-синий низ. А если выбрать яркий цвет футболки - один для всей группы – зеленый, желтый, красный, синий – это еще и будет отлично дисциплинировать, настраивать на работу, поднимать командный дух и настроение!

На ноги можно одеть спортивную обувь (кеды, кроссовки), но не в коем случае не чешки!

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

