**ФИЗКУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ**



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.

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - 10-30минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

**Физическое развитие** – это процесс формирования и последующего изменения естественных форм и функций организма ребенка и основанных на них физических качеств. В широком смысле физическое развитие предполагает развитие физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость) и двигательных способностей (координация и глазомер).

**Физическое воспитание** - это педагогическая система, направленная на:

• совершенствование форм и функций организма ребенка;

• формирование двигательных умений, навыков, знаний;

• воспитание физических качеств;

• формирование привычек здорового образа жизни.

Инструктор по физической культуре

Гулина О.В.

В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

В занятия могут включаться элементы разных видов гимнастики.

Пример

**Гимнастика для глаз -** как Профилактика нарушений зрения

**Дыхательные упражнения** (или иммунная гимнастика) - Способствует укреплению дыхательной системы.

**Коррекционная гимнастика** (ортопедические упражнения)-Направлены на профилактику болезней опорного свода стопы и коррекцию плоскостопия.

Ходьба по массажным коврикам, а также самомассаж и элементарные закаливающие процедуры

**Кинезиологическая гимнастика-**

Для активизации взаимодействия полушарий мозга.

**Релаксационная или гимнастика-**Для перехода всех систем организма в спокойное состояние или, наоборот, в активную фазу.

**Йога-** Стабилизирует развитие физических качеств, а также балансирует эмоциональный фон малышей.

***Физкультурная форма для детского сада*** 

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут черные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих

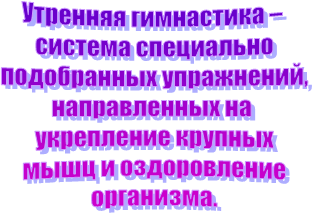
материалов.

На ноги нужна спортивная обувь со светлой прорезиненной подошвой и, желательно, на липучках.

Так же можно, чтобы у каждой группы была физкультурная форма определенного цвета.

Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат основным видам движений.

****

**В здоровом теле - здоровый дух!**

***Важность физического воспитания подрастающего поколения актуальна в аспекте укрепления здоровья детей, и всестороннем развитии личности.***

Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело

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



.