

Физическая культура в детском саду.

Внимание к детскому спорту – забота о будущем. В последнее время вопросы воспитания любви к спорту у детей часто освещаются в книгах, статьях в газетах и журналах; лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, информируют о том, как сделать воспитание ребёнка более радостным с помощью движений.

Чтобы ребёнок был здоров, ему просто необходимы физические упражнения. Причём и для умственного здоровья тоже. Нескончаемый поток детской энергии просто нельзя подавлять, иначе это может сказаться на психике ребёнка.

Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость и др. Для здоровья ребёнка очень важно, когда он научится определённым двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли правильно использовать их в игре и повседневной жизни.

Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребёнка, например развитие речи. Знакомство родителей с азами физического воспитания детей дошкольного возраста повышает педагогическую компетентность родителей и тем самым их интерес к формированию ЗОЖ.

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.

Здорового и счастливого ребенка невозможно представить неподвижным. В нашем сознании непоседа, бегущий по улице, здоровее, чем ребенок, лежащий среди дня на диване.

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 ГБДОУ.

Педагогами ГБДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непосредственно образовательная деятельность;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, бодрящая 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 в спортивном зале (проводит инструктор по физической культуре). Их продолжительность - от 15 до 30 минут. 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 5-8 минут. В перерывах между непосредственно образовательной деятельностью проводятся физкультурные минутки.

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, спортивная обувь на резиновой подошве. Во многих группах физкультурная форма определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. 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.

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.

В настоящее время растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задачи каждого дошкольного учреждения, в том числе и нашего. Быть в движении – значит укреплять здоровье. Мы не можем представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр, увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Мы стремимся к тому, чтобы дети как можно больше получали возможность на проводимых нами спортивных праздниках и развлечениях проявлять свою активность, самостоятельность, инициативу.

Зная о том, что дети особенно восприимчивы к положительному примеру родителей, мы стараемся активнее их привлекать к участию в совместных спортивных праздниках, досугах и развлечениях, которые проводятся в нашем дошкольном учреждении.