

Физкультура в нашем детском саду

Физкультурно-оздоровительной работе в нашем детском саду уделяется повышенное внимание, потому что физкультура особенно необходима ребенку в первом десятилетии жизни. Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда



ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка.

Занятия физкультурой формируют двигательные умения и навыки, а также развивают физические качества, удовлетворяют естественную биологическую потребность в движении у ребенка, обеспечивают развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки. Дают возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них и конечно создают условия для разностороннего развития ребенка.

Организация занятий по физическому развитию в детском саду

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- 15-20 мин (в младших и средних группах);
- 25-30 мин (старших и подготовительных группах).

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

Утренняя гимнастика (проводится каждое утро 6-10 мин)

Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Физкультура на свежем воздухе

Физкультурные занятия на улице способствуют развитию сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время физкультурных занятий на улице происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия. Упражнения с повышенной двигательной активностью позволяет одевать детей даже в холодный период года в облегченную спортивную одежду, что способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний среди воспитанников дошкольных учреждений.

Рекомендация родителям

Ни одно лекарство не поможет ребенку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой. В последнее время заметно увлечение различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, можно воспитать здорового человека, способного сохранить работоспособность и бодрость духа до глубокой старости. Упущенное в детстве невозможно восполнить в зрелом возрасте. Привычка к физкультуре равносильна привычке умываться и чистить зубы по утрам.