«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ»

Подготовила
инструктор по физической культуре
Вовчук Ирина Николаевна

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Воспитать здорового ребенка - значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития. Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение.

Среди родителей бытует ошибочное мнение, что физическая культура, как таковая, начинается как минимум в детском саду, а то и в школе. Но процесс становления всех систем организма происходит значительно раньше, и физические упражнения в нем очень важны. Кроме того, дети никогда не могут усидеть на месте, они бегают, прыгают, резвятся. И все потому, что из-за физиологических особенностей этого возраста просто не могут иначе. Для ребенка противоестественно сидеть на месте и заниматься исключительно спокойными играми. Вместо того, чтобы ругать и успокаивать свое чадо, помогите ему направить энергию в нужное русло. Но физкультура – это не просто бег и приседания. Это система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых.

Влияние физической культуры на здоровье ребенка:

- ✓ благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;

- ✓ улучшает обмен веществ;
- ✓ тренирует сердечно - сосудистую систему; является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- ✓ повышает иммунитет;
- ✓ способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;
- ✓ учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- ✓ улучшает внимание и познавательные способности детей.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление детей, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду относятся:

- ✓ Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей
- ✓ Организация здорового сбалансированного питания
- ✓ Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду
- ✓ Организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- ✓ Физическое развитие детей

Вся ***физкультурно-оздоровительная работа в детском саду*** строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста и включает:

- ✓ утреннюю гимнастику
- ✓ физкультминутки
- ✓ бодрящую гимнастика после сна
- ✓ прогулку
- ✓ водные процедуры (умывание)
- ✓ подвижные игры и игровые упражнения на улице
- ✓ динамические паузы
- ✓ физкультурные занятия, досуги и праздники

Во время проведения физкультурного занятия необходимо четкое соблюдение техники безопасности. Именно поэтому наличие ***спортивной формы является одним из условий его проведения.***

Нужно помнить, что во время занятия дети двигаются, в результате чего одежда становится влажной и теряет былую чистоту. Поэтому для поддержания здоровой гигиены ребенку необходимо иметь ***спортивную форму.*** Спортивная форма не стесняет движений детей, они могут выполнять различные упражнения с большой амплитудой.

К правильной ***спортивной форме*** относятся: спортивная футболка, шорты, носки, спортивная обувь.

1.Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки

одного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2.Шорты должны быть не широкие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и другие.

3.Спортивная обувь должна быть закрытой, на резиновой подошве, фиксироваться на липучках (шнурках) и подобрана точно по размеру.

4.Носки должны быть тонкие, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

Наличие всех вышеперечисленных вещей несет в себе не только соблюдение и выполнение гигиенических и санитарных норм, но и выступает как один из элементов формирования эстетического вкуса детей. Красивая форма придает ребенку уверенность в своих силах.

Давайте сделаем так, чтобы и наши дети постоянно чувствовали заботу и поддержку, направленную не только на формирование внутреннего мира, но и на создание прекрасной внешней оболочки.

Будьте здоровы!

Использован материал dsrusalochka.ru›doc/op…**по физической культуре**.pdf