



Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Цель физического воспитания – положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно – оздоровительной работы заключается в том чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального и нравственного и эстетического воспитания ребёнка. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству. Положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Забота о двигательном развитии ребёнка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональное и регулярное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Организация занятий по физическому развитию в нашем саду:

Формы физкультурно – оздоровительной работы:

- ✚ Физкультурные занятия с использованием различного оборудования;
- ✚ Утренняя гимнастика;
- ✚ Физкультминутки;
- ✚ Дыхательная гимнастика
- ✚ Гимнастика пробуждения после дневного сна;
- ✚ Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;
- ✚ Физкультурные досуги;
- ✚ Развлечения;
- ✚ Праздники;
- ✚ Неделя здоровья.

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 минут
- в средней группе - 20 минут;
- в старшей группе - 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.



Физическая культура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физической культуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, прыгать на двух и одной ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, лазить по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега (ребёнок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» - опираться на разные части стопы, прыгать, «как зайчик – попрыгайчик», высоко поднимать колени, выполнять подскоки). В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезать под перекладину, перепрыгивать через барьер, пробежать змейкой).

Физкультурная форма для детского сада.

У ребёнка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены, а также дисциплины. Наличие спортивной формы одного направления вырабатывает у малышек командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. На ноги нужна спортивная обувь со светлой подошвой и, желательно, на липучках.

Физическое развитие нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребёнку. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья.

Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все!

