**Физкультура в детском саду.**

Что главное в воспитании детей? Ребёнок 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 физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции

организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического,

психического и умственного развития ребенка. 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. В рамках реализации программы «Образование и здоровье»

особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в

системе дошкольного образования.

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.

Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического

воспитания ребенка. 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 ребенка

столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и

полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и

необходимая одежда.

Организация занятий по физкультуре в нашем детском саду.

Формы физкультурно-оздоровительной работы:

физкультурные занятия+занятия с использованием тренажеров и элементов игрового стретчинга;

утренняя гимнастика; физкультминутки; гимнастика пробуждения после дневного сна;

самостоятельная двигательная деятельность детей в группе; организованная и самостоятельная

двигательная деятельность детей на прогулке; физкультурные досуги, развлечения, праздники,

недели Здоровья, Олимпийская неделя; праздники совместно с родителями.

Занятия по физкультуре 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; (занятия в старшей группе проводятся как в физкультурном

зале, так и на улице на спортивной площадке). Одно из 3-х занятий на неделе проводится в форме

занятия с использованием детских тренажеров и тренажерной системы ”ТИСА”, целью данных

занятий , прежде всего, является профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата,

нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на

«ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать,

лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого изучаются разные виды

ходьбы и бега (ребенок 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

(подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой).

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в

первую очередь, вопрос гигиены, а также дисциплины. Наличие спортивной формы одного

направления вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных

праздников. Отлично подойдут черные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих

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

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя

гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу

любому ребенку.

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.