Физическая культура в детском саду

Физическая культура это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности

Физическая культура в детском саду.

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 с использованием модульного оборудования *«АЛЬМА»*

;

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).

в подготовительной группе – 30 минут, (занятия в подготовительной 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 детскогомодульного оборудования *«АЛЬМА»*

, целью данных занятий, прежде всего, является профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушений осанки и плоскостопия.

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, 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).*