

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ**

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем. 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 проходит, как ничто другое.

### **Организация занятий по физической культуре в детском саду**

Занятия по физкультуре проводится 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, от 10-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребёнка дольше этого времени. В детском саду есть специально оборудованный зал, занятия по физической культуре проводится в нем. Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятия по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной или двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого учатся разным видам ходьбы: «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать: «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

### **Гимнастика в детском саду**



Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, бега, подвижных игр. Продолжительность утренней гимнастики – от 5-10 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, минутки здоровья (для снижения психоэмоционального напряжения, повышение психоэмоциональной устойчивости, снятие мышечной усталости);

- минутка тишины: время шуток, забав, юмора;
- музыкальная пауза;
- музыкотерапия(психолог);
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- беседы на тему о ЗОЖ.



## **Физкультурная форма в детском саду**

У ребёнка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема вырабатывает у малышек командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. В нашем саду единая форма: цвет футболок – желтый, черные шорты (девочкам можно бриджи), белые носочки. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой. Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу.



