

## **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

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**:

- 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;
- праздники совместно с родителями.

Занятия по **физкультуре** проводятся 2 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).

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*).

### **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 малышек 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.