

## Физкультура в детском саду

Физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание так тесно не связано с общим воспитанием, как первые семь лет. В дошкольном детстве у ребенка закладываются основы здоровья и долголетия, хорошего физического развития и всесторонней двигательной подготовленности.

Организованные физкультурные занятия и свободная двигательная деятельность, когда ребенок в свободное время играет, прыгает, бегает, улучшают обмен веществ и деятельность сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям. Двигаясь, ребенок познает мир. Чем больше разнообразных движений знает ребенок, тем шире возможности для развития у него ощущения, восприятия и других психических процессов, значит, полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому вопрос о физическом воспитании детей дошкольного возраста сохраняет свою актуальность уже многие годы. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Образовательные задачи включают в себя развитие двигательных качеств, Формирование основных двигательных умений и навыков.

В современном мире одной из самых важных задач физического воспитания дошкольника выступает развитие у него физических качеств, так как состояние общей физической подготовленности детей зависит от того, насколько у них развиты основные физические качества и виды движений.

Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость.

При выполнении любого вида упражнения осуществляется развитие всех без исключения физических качеств, но только одни развиваются преимущественно больше, чем остальные. Когда речь идет о развитии физических качеств у дошкольников, то мы в большей степени должны опираться на развитие ловкости, быстроты и гибкости, но при этом не забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в детском саду включает: развитие физических качеств; совершенствование основных видов движений; формирование двигательных навыков; организацию и проведение различных подвижных игр; выполнение спортивных упражнений; знакомство с элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, и др.).

«Физическое развитие» направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка; формирование навыков безопасного поведения в быту, на улице, в условиях природы и обогащение двигательного опыта детей через совершенствование основных движений; совершенствование у воспитанников потребности в двигательной активности, используя творческие, познавательные и речевые способности.

**В нашем саду мы применяем технологии здоровьесбережения:**

- утренняя гимнастика в спорт зале, на улице, под музыку
- физкультурные занятия в традиционной и нетрадиционной форме
- дорожка здоровья
- точечный массаж, дыхательная гимнастика

- спортивные развлечения, спортивные мероприятия с родителями.
  - 1) Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически. Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психо-эмоциональное напряжение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день



2) Для проведения занятий по физической культуре для детей с 2 до 7 лет используются разнообразные формы: основными являются традиционные физкультурные занятия, на которых выделяют следующие задачи:

- 1) обучение новым двигательным действиям;
- 2) закрепление ранее освоенных двигательных действий;
- 3) воспитание физических качеств



### **Работа с родителями.**

Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщение их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания.

Важным способом реализации сотрудничества педагогов и родителей является организация их совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники, т. е. включение родителей в деятельность дошкольного учреждения.

### **Спортивные праздники**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия – это физкультурно-спортивные досуги, развлечения, праздники, спартакиады и тематические занятия. При подготовке и проведении физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий дети не только увеличивают свои знания и умения в области физкультуры и спорта, но и получают возможность проявить двигательную активность, инициативу, самостоятельность и творчество, что благотворно влияет на их физическое и личностное развитие. Совместные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – основные составляющие любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду. Все это способствует гармоничному физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений и морально-волевых качеств.



Для физического воспитания дошкольников нужны глубокие знания и творческий подход. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей достаточно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения.

Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у дошкольников физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является одной из основных сторон физического воспитания. Физические качества взаимосвязаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребёнка.

Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий. При соблюдении всех этих правил формирование физических качеств дошкольников, проходящая в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению дошкольников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности.