

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ

ДАНИЛОВА Анастасия Александровна

воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 101»

г. Чебоксары, Россия

Статья освещает основные понятия о физической культуре, о физическом воспитании, задачи физкультурно-оздоровительной работы дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание.

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти, здоровым. Здорового ребенка 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 «От рождения до школы» 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;
- Олимпийская неделя;
- праздники совместно с родителями.



«Веселые старты» с детьми старшей группы.



«Мы – будущие спортсмены» развлечение с детьми средней группы

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);
- в подготовительной группе – 30 минут, (занятия в подготовительной группе проводятся как в физкультурном зале).

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 швед-

ской стенке, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега (ребенок учится ходить, «как мишка ко-солапый», «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.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бабаян А.В., Басова Т.Н.* К вопросу о здоровьесберегающих технологиях в ДОУ // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2011. – № 19. – С. 87-89.
2. *Еремينا Ю.С., Кряженко Е.Н.* Воспитание основ ЗОЖ у детей в условиях ДОУ// Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 августа 2016 г., г. Тюмень). – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – 164 с. – С. 68-71.

PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN

DANILOVA Anastasia Alexandrovna

educator

Kindergarten number 101

Cheboksary, Russia

The article covers the basic concepts of physical culture, physical education, the tasks of physical culture and health improvement work in a preschool educational institution.

Key words: physical culture; physical education.