

Физкультура в детском саду

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 никто другой.

Физкультурная форма для детского сада

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятия физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Если в вашем детском саду нет конкретных требований на этот счет, то в качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользкой) подошвой.

Во многих садах требуют, чтобы у каждой группы была физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема. Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Если в вашем садике такая практика отсутствует, то вы всегда можете вынести этот вопрос на родительское собрание и решить все вместе, нужно это именно вашим детям или нет.

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.



Гимнастика в детском саду

Помимо непосредственно занятий по физкультуре в детских садах ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-8 минут.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.



Организация занятий по физкультуре в детском саду

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, – 15-20 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

Если в детском саду есть специально оборудованный зал, то занятия по физкультуре проводятся в нем. Во многих садах физкультурного зала, к сожалению, нет, тогда физкультурой занимаются прямо в группе. Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить ларовозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка хосопальей», «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). Содержание занятий по физкультуре в конкретном детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря и наличия спортзала. Многие современные детские сады помимо спортзала оборудованы бассейном, тогда 1 занятие в неделю проводится в нем.

