

«Физическое воспитание в ДОУ».



Работа в детском саду строится вокруг самого главного — охрана и укрепление здоровья детей. Это включает в себя не только хорошее физическое развитие, физическую подготовку, но и устойчивость к заболеваниям, выносливость, уверенность в себе.

Важное условие роста ребенка

Потребность малышей в движении очень высока. Связано это с особенностями возрастной физиологии. Но в наше время многие дети подвижным играм предпочитают игры с планшетом, компьютерам. Это сказывается не только на здоровье и работоспособности, но и на психологическом состоянии.

Значит задача родителей и ДОУ научить ребенка сознательно компенсировать недостаток в движении занятиями физкультурой, подвижными играми. В будущей взрослой жизни эти привычки окажутся крайне полезными, ведь крепкий организм быстрее приспособится к любым трудностям: нагрузкам, высокому темпу и непривычным условиям жизни.

Впоследствии, став взрослым, ребёнок уже самостоятельно будет заполнять своё свободное время (досуг), опираясь на имеющий опыт. Досуг помогает человеку интересно жить и хорошо учиться. Но может стать бременем, если человек не знает, что делать со свободным временем, чем занять себя. Например, подростки начинают не просто слоняться без дела, мешая окружающим, они, предпринимают попытки чем-то себя занять, нередко совершают дурные проступки просто так, от безделья. Анализ проступков позволяет сделать вывод, что одной из причин чаще всего выступает неумение человека интересно организовать своё свободное время. А это, как и многое другое в человеке, начинается с детства.

Поэтому оздоровительная работа в детском саду направлена на следующие цели:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- полноценное физическое развитие;
- совершенствование двигательных навыков;
- подготовка к школе.
- формирование потребности к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой и спорту;

Как проходят занятия

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю-2 занятия проходят в зале, 1 — на улице. Занятия планируются с учетом возрастных особенностей детей (продолжительность занятий от 15 до 30 минут).

Для того, чтобы заинтересовать ребят, формы проведения постоянно меняются:

- традиционные (учебно-тренировочные) в зале;
- игровые (игровые упражнения и подвижные игры) в зале на участке;
- сюжетные и др.

Занятия строятся так, чтобы дети заинтересовались движением, игрой, действием с предметом. Поэтому весь процесс строится на игровых упражнениях, подвижных играх. Продумываются ситуации, вовлекающие ребят в действие, в ходе которого и развивается сила, ловкость, выносливость; Принуждение не допускается. Тем не менее, в игре дети учатся следовать правилам, привыкают к дисциплине. Кроме того, в подвижных играх, эстафетах они учатся добиваться победы, терпеть поражение, действовать в команде.

Требования, обязательные к выполнению при проведении физкультурных занятий:

- адекватность возрасту;
- учет физического развития и состояния здоровья каждого ребенка;
- нормирование нагрузок;
- чередование двигательной активности с отдыхом;

Цели и задачи постепенно усложняются, движения совершенствуются. Инструктор по физкультуре и воспитатель не только учат малышей, но и обеспечивают их страховку во время выполнения упражнений.

Другие формы двигательной активности в ДОУ

Физическое воспитание в детском саду не ограничивается только занятиями.

Обязательны в течении дня:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки на занятиях;
- прогулки (подвижные игры и упражнения, спорт. упражнения на улице);
- гимнастика после сна;
- индивидуальные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;

а также в течении года проводятся:

- недели здоровья (2 раза в год);

- дни здоровья (1 раз в месяц);
- физкультурный досуг (1 раз в месяц);
- физкультурные праздники (3-4 раза в год);

Физкультурные праздники в детском саду проводятся 3-4 раза в год на улице как с участием родителей, так и без них. Ребятам это доставляет огромную радость, а в деле воспитания любви к занятиям физкультурой оказывает неоценимую помощь. Детский сад рассчитывает, что мамы и папы, бабушки и дедушки будут откликаться на приглашения. Благодарность малышей, удовольствие гарантированы.

Замечательно, если малыш и дома будет заниматься физкультурой с мамой и папой: делать зарядку, играть в подвижные игры, участвовать в досугах на улице.

Требования к одежде

Заниматься физкультурой в обычной одежде невозможно. Поэтому специальная форма и обувь необходимы. Нужны шорты, футболка, чешки (по размеру) для занятий в зале - это определяется администрацией учреждения в соответствии с требованиями СанПиНов. Родители должны обеспечить ребенка всем необходимым, а также следить за состоянием формы-стирать, чинить.

Детский сад располагает большим количеством атрибутов для игр в зале, на участке. Для прогулки необходимо одеть ребенка так, чтобы вещи позволяли ему много и активно двигаться. Следует учитывать, что ребенок на улице скорее вспотеет, чем замерзнет, а во влажной одежде простудиться гораздо проще. Одевать ребенка по погоде, запасная одежда.

На участке дети играют с мячами, прыгают через скакалки, организуют подвижные игры. Все это делает их здоровыми, выносливыми, веселыми и дружными.