

ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА?

Развитие физической формы никак не уступает развитию умственному, и напрасно многие считают, что умственное развитие важнее. Во-первых, ребенок может найти себя на стезе спорта в будущем, став кем угодно – хоть членом клуба Бавария Мюнхен. Во-вторых, физкультура действительно помогает поддерживать тело в тонусе, делает его не только сильными ловким, но и здоровым. А, как говорится, в здоровом теле – здоровый дух. Не стоит эти два понятия отрывать друг от друга. Наши умственные способности могут раскрываться в полной мере только при условии здорового, не отягощенного недугами тела. К тому же, занятия на физкультуре, гораздо больше, чем на других занятиях, представляют собой коллективный труд. Это важно и для личностного развития, и для навыков работы в коллективе, и вообще – важнейший элемент социальной адаптации ребенка.

Кроме того, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. 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.

Физкультурная форма в детском саду

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Физкультурная форма определенного цвета вырабатывает у малышек командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. Цвет футболок белый, черные шорты, носочки. На ногах – чешки, желательно тряпичные (дышащие), с прорезиненной подошвой. Во время занятий физкультурой на свежем воздухе дети также выполняют общеразвивающие упражнения, играют в подвижные игры, соревнуются в эстафетах, поэтому в этот день необходимо привести ребенка в спортивной, удобной одежде (кроссовки, спортивные штаны). Это прежде всего необходимо для безопасности вашего ребенка!

Организация занятий по физкультуре

В нашем детском саду занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Занятия проводятся как в физкультурном зале, так и на улице на физкультурной площадке. 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 паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (т.е. 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).

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!