

Страничка инструктора по ФИЗО

"Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь" Гиппократ

Я – Галина Борисовна - спортивная, трудолюбивая!

В этом садике пригожем физруком слыву хорошим!!!

Нет мне равных в моём деле – всё я знаю, всё умею.

Я – отличный физрук! Всех детей составлю в круг,

Проведу с ними зарядку, приучу их всех к порядку.

Дам хороший я совет всем коллегам по работе

как, здоровье уберечь и конечно не болеть!

Научу родителей бережной заботе,

чтобы детки не болели.

Стали закаленными, сильными и ловкими!

Физическое воспитание в ДООУ — является важным звеном в образовании детей и, в настоящее время, приобретает еще более актуальное значение.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Потребность в двигательной

активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. С самого момента своего рождения ребенок стремится к движениям. Конечно, вначале эти движения беспорядочны, хаотичны. Но с течением времени движения ребенка начинают приобретать осмысленный скоординированный характер. Движения приводят мышцы человека в тонус, оказывая важное влияние на общее самочувствие. В дальнейшем движениями ребенка нужно грамотно управлять. Комплекс упражнений в физической культуре в детском саду ориентирован на определенную возрастную группу. Групповые физические упражнения с детьми отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста. Вашего ребенка.

На занятиях дети занимаются:

- общеразвивающими упражнениями;
- осваивают основные виды движений (ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки в длину, метание и бросание мяча);
- с мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;
- играют в подвижные игры;
- двигаются под музыку;
- участвуют в спортивных эстафетах;
- дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;
- укрепляют здоровье;
- развивают координацию;
- укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма.

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 ничто другое.

Организация занятий по физкультуре в детском саду.

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, — 15-30 минут, дозированы и зависят от возраста. Физкультура проводится, 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 (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик- по- прыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Гимнастика в детском саду.

Помимо непосредственных занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний.

Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут.

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

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут черные шорты и белая футболка из

несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой; в старшем возрасте полукеды. 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.