



Занятия физкультурой в ДОУ

Каждый родитель, отдавая своего ребенка в детский сад, желает видеть его здоровым и активным. Некоторые папы и мамы, чтобы по возможности избежать простудных заболеваний, начиная с дошкольного возраста проявляют дополнительную заботу о здоровье своего малыша.

Например, отдают ребенка в бассейн или другую спортивную секцию. В дошкольных общеобразовательных учреждениях с этой целью проводится физкультурно-оздоровительная работа.

Известно, что дети – это источник неиссякаемой энергии. На протяжении всего дня они постоянно находятся в движении, играх и занятиях. Но, для правильной «растраты» этой энергии, всегда необходим методический, проверенный многолетним опытом воспитателя, подход. Физкультурные занятия в "ДОУ" имеют плановый характер и проводятся два-три раза в неделю, обязательно в первой половине дня. Занятия проходят в течении 15-20 минут в спортивном зале (или в группе). А если позволяет погода, один раз в неделю – на улице.

В ходе занятий дети учатся прыгать в длину и высоту, ползать, лазать по шведской стенке, ходить «паровозиком» и конечно бегать. Часто в занятиях используется игровой и спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, мешочки с песком для метания, скакалки, канат, кольцоброс. Для тренировки прыжков может применяться ступенька. А для профилактики и недопущения развития у детей плоскостопия часто используется ребристая дорожка. Если детский сад оборудован бассейном вряд ли родители упустят возможность занятий со своим ребенком в воде. Водные процедуры как ничто другое повышают настроение и укрепляют иммунитет ребенка. Такое занятие проводится (раз в неделю) под руководством инструктора по плаванию, который имеет допуск и опыт работы с детьми. На занятии обязательно должен присутствовать медицинский работник.

С малышами на занятиях по физкультуре изучаются различные виды ходьбы. Например, ребенок должен учиться ходить как «мишка косолапый» или как «лисичка», прыгать – как «зайчик - попрыгайчик». Для детей старших групп детского сада уже присутствуют элементы «на выносливость». Их можно отметить при преодолении препятствий в эстафетах, где ребенку необходимо пробежаться «змейкой» или перепрыгнуть через барьер.

Отличительной особенностью проведения занятий в детском саду является то, что вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в игровой форме. Для поддержания в детях живого интереса к занятиям на базе детского сада также могут проводиться спортивные игры и различные эстафеты на быстроту или силу. Созданию дружеской атмосферы между детским садом и родителями однозначно способствуют такие игры, как «Мама, папа, я – дружная семья» и другие. Занятия по физкультуре учат детей координации движений, прививают начальные навыки занятия спортом.