

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

А 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 и даже собственная эмблема вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. Цвет футболок у каждой группы свой, черные шорты (девочки можно бриджи), белые носочки. 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.

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).

Утренняя 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.

По итогам работы наши дети должны уметь!

младшая группа

1. В младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.
2. Научить слушать объяснения инструктора, следить за показом, учить выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания педагога.
3. Находить свое место в групповых построениях.
4. Приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.
5. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
6. Учить пользоваться физкультурным оборудованием.
7. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
8. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
9. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закрепить умения ползать.
10. Учить строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
11. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
12. Учить кататься на санках.
13. Учить быстро, реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх. Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Средняя группа

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и в высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом

рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
9. Учить построения, соблюдению дистанции во время передвижения.
10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Старшая группа

1. Продолжить формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать культуру движений и телесную рефлексия.
4. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
10. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования играм-эстафетам.
11. Приучать помогать, взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
12. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подготовительная группа

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности выразительности их выполнения.
4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
7. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
10. Продолжить упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
12. Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
13. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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!