

Консультация для родителей

«Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

Физическая культура 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, регулярная деятельность физической культурой укрепляет организм и способствует 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 НОД по физической культуре в детском саду.

Непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня.

Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, –15-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Занятия по физической культуре проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Они проводятся, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На НОД по физической культуре 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, бросать и ловить мяч, метать в цель. 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 -попрыгайчик», 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 непосредственно образовательной деятельности по физической культуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний.

Продолжительность утренней гимнастики – 5-12 минут.

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

Физкультурная форма для детского сада.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для деятельности физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги нужна спортивная обувь с гибкой (нескользкой) подошвой.

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.