

Организация физкультурных занятий в детском саду

(консультация для родителей)

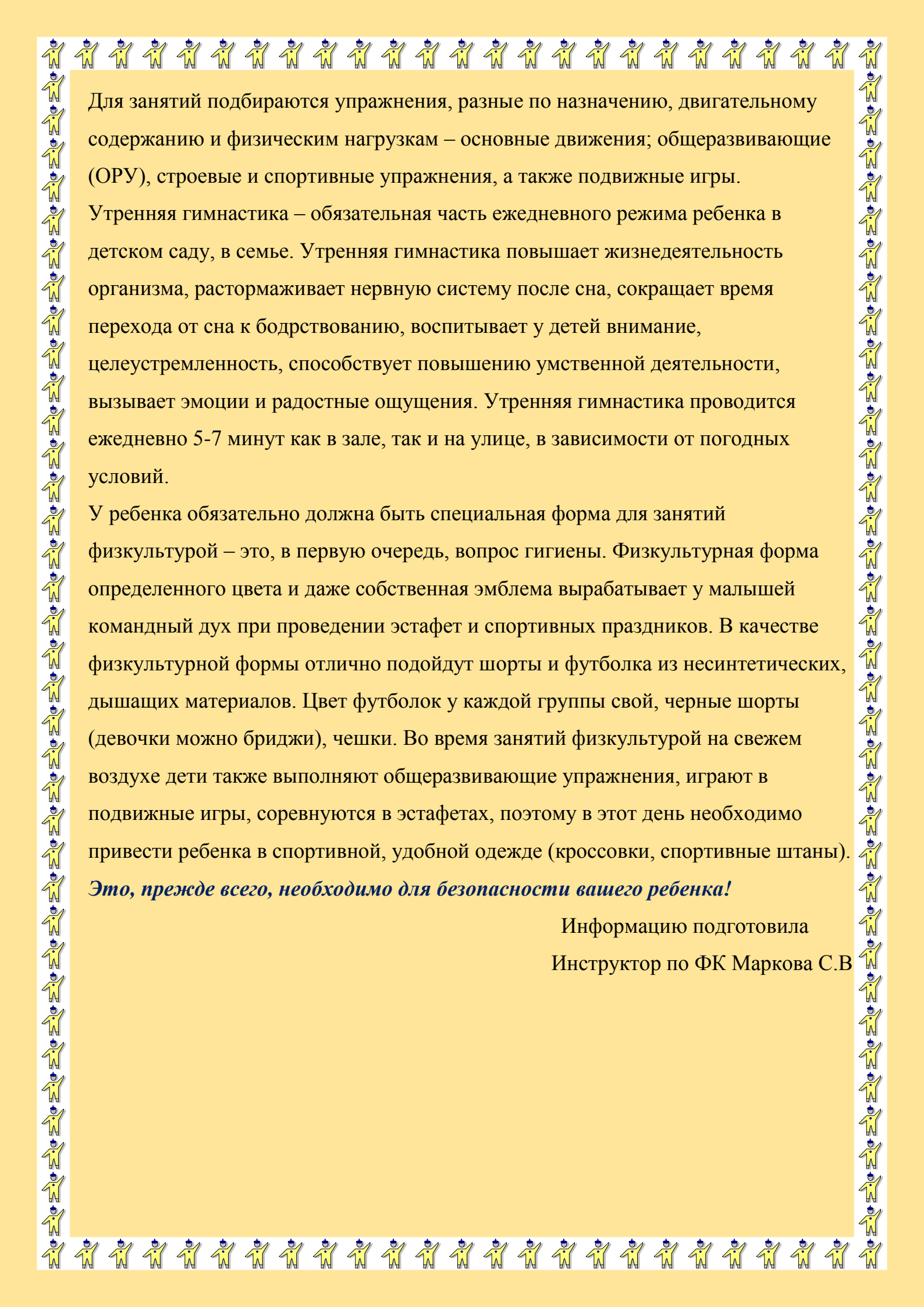


Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

В нашем детском саду созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. В зале для физкультурных занятий проводятся гимнастика, досуги и развлечения. Зал оснащен стандартным и нетрадиционным физкультурным оборудованием, которое соответствует программным требованиям и СанПиНу. Для занятий с детьми имеются: современное оборудование для лазания, метания, прыжков; шведская стенка, гимнастические скамейки, тренажеры и др.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста. Занятия проходят 3 раза в неделю.

Длительность физкультурных занятий: 2-3 года – 10 минут; 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 мин.



Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ), строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Утренняя гимнастика повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 5-7 минут как в зале, так и на улице, в зависимости от погодных условий.

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), чешки. 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!

Информацию подготовила
Инструктор по ФК Маркова С.В