

*Поглядите, полюбуйтесь
На весёлых дошколят! Олимпийские надежды
Нынче ходят в детский сад!*

Физкультурно-оздоровительная работа

Работа инструктора по физической культуре осуществляется по следующим направлениям:

- Оздоровление детей
- Диагностика физического развития детей
- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки
- Развитие основных видов движений
- Совершенствование двигательных качеств и способностей детей
- Просветительская работа среди родителей и сотрудников

Инструктор по физической культуре работает во всех группах детского сада. Проводит физкультурные занятия, а так же физкультурно-оздоровительные праздники и дни здоровья.

**На все интересующие Вас вопросы вы можете получить
ответ**

в понедельник с 16.30 до 17.30 часов.

**2 этаж спортивный зал; инструктор по физической культуре Конкина
Лариса Геннадьевна.**

Занятия физкультурой в "ДОУ" (детском саду)



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, которые посещают еще только начальные группы, 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.



Утренняя гимнастика

Кроме заложенных программой образования занятий по физкультуре в детских садах проводится ежедневно утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика создает у ребят бодрое настроение на весь день. Малышам она позволяет легче адаптироваться и переключиться «от мамы» к атмосфере детского сада.

Гимнастика проводится в течении 5-8 минут в группе или на улице на свежем воздухе, в зависимости от погоды. Упражнения на утренней гимнастике обладают меньшей интенсивностью. Как правило, она начинается с ходьбы с переключением на легкий бег. Далее следуют наклоны, повороты туловища, махи руками и другие разминочные упражнения, направленные на повышение тонуса организма ребенка.

Помимо утренней гимнастики в детских садах проводятся гимнастика после сна или «бодрящая гимнастика». В перерывах между занятиями воспитатель организует «физкульт-минутки», предназначенные для снятия усталости и напряжения у детей. Пальчиковая гимнастика и упражнения для глаз также необходимы детям дошкольного возраста.

Одежда на занятиях по физкультуре

На занятиях по физкультуре одежда ребенка из натуральных материалов более предпочтительна. Это могут быть легкие футболка и шорты (бриджи). В качестве обуви подойдут чешки или носочки с не скользящей (прорезиненной) подошвой.

Весьма приятно, если в детском саду присутствуют требования к единой форме одежды. Это дисциплинирует ребят уже на начальном этапе и прививает им чувство одной команды.