

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида №14 «Василёк»
города Рубцовска Алтайского края

658213, г. Рубцовск, проспект Ленина, 29

тел.: (38557) 9-87-52

e-mail: vasilek.dou@mail.ru

сайт: <http://ds14.educrub.ru/>

**Консультация для педагогов:
«Влияние занятий физической культурой на организм
ребенка»**

Подготовила:
Инструктор по
ФИЗО:
Петровских Е.В.

Рубцовск, 2022

Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка.

Физкультура в детском саду – это одна из важных составляющих общего развития ребенка. Конечно, все родители хотят видеть своего малыша активным, здоровым и жизнерадостным. Для того чтобы он всегда оставался таким, основы необходимо заложить еще с детства. И поэтому в детском саду особое внимание уделяют развитию всех групп мышц детей, ловкости, выносливости и силы. Для обеспечения здоровья ребенка проводятся обязательные занятия физкультурой в детском саду.

Физкультура в детском саду способствует повышению устойчивости детей к различным заболеваниям, активизации иммунитета и защитных сил организма, повышению действия лейкоцитов. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений. Физическая культура помогает улучшить питание тканей организма, участвует в формировании скелета и его крепости, правильной осанки. Можно сказать, что движение, физкультура в детском саду и здоровый образ жизни является залогом здоровья детей

Физические упражнения я разрабатываю так, чтобы дети могли освоить различные формы и возможности движения, развивать и совершенствовать требуемые для этого навыки. Все занятия я стараюсь проводить в игровой форме, при этом использую упражнения, при которых ребята учатся лазать, целенаправленно ловить и бросать, прыгать, ритмично двигаться, быстро бегать, выполнять задания парами, пользоваться инвентарем (мячи, скакалки, веревки, маты). Также при планировании занятий я большое значение отвожу музыке. Физкультура в детском саду с использованием музыкального сопровождения помогает развить чувство такта и ритма. Да и просто улучшает настроение. Упражнения, которые выполняются под любимые звуки детских песен, доставляют большое удовольствие детям. Ведь они могут подпевать и ассоциировать себя с любимым персонажем.

Необходимо сознательно подходить к этому вопросу и не умалять его важности. Помните, что особенно важны занятия физкультурой для недоношенных детей, находящихся на искусственном вскармливании, нервно возбудимых, часто болеющих, малоподвижных, для детей с отсутствием аппетита или какими-либо физическими и психологическими отклонениями.

Итак, физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года это рефлекторные, пассивные и активные упражнения, а также массаж. Учтите, что их необходимо уметь проводить правильно, поэтому попросите своего врача показать вам соответствующий комплекс. Особенно это касается детей, имеющих проблемы со здоровьем: педиатр должен учесть потребности ребенка, его болезнь, возраст и другие нюансы.

По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. В любом случае, к двум годам ребенок должен начинать свой день с утренней гимнастики. Делайте зарядку вместе со своим малышом – так будет веселее, да и приучить ребенка к физической культуре значительно легче на своем собственном примере. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания, прыжки, лазанье, метание, развитие координации движений и удерживания равновесия. Имейте в виду, что ребенок в раннем возрасте быстро устает, но так же быстро и восстанавливается. Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых.

Влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить:

улучшает обмен веществ;

регулирует состав крови;

благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;

тренирует сердечнососудистую систему;

является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);

повышает иммунитет;

способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;

учит самодисциплине и развивает полезную привычку;

улучшает внимание и познавательные способности детей. Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку заниматься ею с раннего возраста. Станьте им достойным примером для подражания. И будьте здоровы!

Физкультурно-оздоровительной работе 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, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют 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 занятий по физкультуре в детском саду

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - 15-20 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

В детском саду есть специально оборудованный зал, занятия по физкультуре проводятся в нем.

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 (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик », высоко поднимать колени при ходьбе,

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.

Физкультурная форма для детского сада:

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Таким образом, физкультура с малышами, проводимая в детском саду и дома будет залогом того, что дети вырастут здоровыми психически и физически, меньше будут подвержены простудным заболеваниям.