МАДОУ детский сад №53 города Ангарска

Консультация для родителей: «Физическое воспитание в детском саду. Что нужно знать родителям»

Инструктор по физической культуре:
Кайдалова Г.А.

Воспитательная работа в детском саду строится вокруг самого главного — укрепления здоровья детей. Это включает в себя не только физическое развитие, но и устойчивость к заболеваниям, выносливость, уверенность в себе.

Важное условие роста ребенка

Потребность малышей в движении очень высока. Связано это с особенностями возрастной физиологии. Но в наше время многие дети спортивным играм и упражнениям предпочитают игры с планшетом. Это сказывается не только на здоровье и работоспособности, но и на психологическом состоянии детей.

Значит, наша с вами задача научить ребенка сознательно компенсировать спортом недостаток в движении. В будущей взрослой жизни эти привычки окажутся крайне полезными, ведь крепкий организм быстрее приспособится к любым трудностям: нагрузкам, высокому темпу и непривычным условиям жизни.

Поэтому оздоровительная работа в садике направлена на реализацию следующих целей:

- укрепление здоровья малышей;
- полноценное физическое развитие;
- совершенствование двигательных навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

Как проходят занятия

Физкультура проводится 3 раза в неделю. Летом — все занятия проводятся на воздухе. Если дождливо и холодно, занятия проходят в помещении. В весенний и осенний период, в зависимости от погодных условий (на улице или в помещении), зимой все физкультурные занятия в нашем детском саду проходят в помещении.

Занятия планируются с учетом возрастных особенностей детей.

Для того чтобы заинтересовать ребят, формы проведения занятий меняются:

- традиционные в зале, группе или на уличном спортивном участке;
- игровые (с сюжетом);
- тематические (к праздникам, к значимым событиям) ;
- в форме спортивных игр;
- в форме спортивных развлечений.

Занятия строятся так, чтобы дети получали удовольствие. Поэтому основой всех занятий является игра. Всегда продумывается ситуация, вовлекающая ребят в интересное действие на занятии, в ходе которого и развивается ловкость, меткость, координация движений и другие навыки. Принуждение не допускается. Тем не менее, в игре дети учатся следовать правилам, привыкают к дисциплине. Кроме того, в спортивных играх они учатся добиваться победы, терпеть поражение, действовать в команде.

Требования, обязательные для выполнения, при проведении физкультурных занятий:

- адекватность возрасту;
- учет физического развития и состояния здоровья каждого ребенка;
- нормирование нагрузок;
- чередование двигательной активности с отдыхом;
- медицинский контроль.

Цели и задачи постепенно усложняются, движения совершенствуются. Инструктор по физкультуре и воспитатель не только учат малышей, но и обеспечивают их страховку во время выполнения упражнений.

Физическое воспитание в детском саду не ограничивается только занятиями. Обязательны:

- утренняя гимнастика;
- ежедневная оздоровительная ходьба (или бег);
- физкультминутки на каждом занятии;
- прогулки;
- спортивные праздники.

Спортивные праздники в детском саду проводятся с участием родителей. Ребятам это доставляет огромную радость, а в деле воспитания любви к спорту оказывает неоценимую помощь. Детский сад рассчитывает, что мамы и папы, бабушки и дедушки будут откликаться на приглашения.

Замечательно, если малыш и дома будет заниматься спортом с мамой и папой: делать зарядку, играть в подвижные и спортивные игры.