## СТАТЬЯ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ»

**Аннотация:** статья освещает  основные понятия о физической культуре, о физическом воспитании, задачи физкультурно-оздоровительной работы дошкольном образовательном учреждении.

**Ключевые слова:** физическая культура; физическое воспитание.

**Физическая культур**а — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти, расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

**Цель физической культуры** — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Поэтому основная **задача физкультурно-оздоровительной работы** заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Здоровье детей Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «От рождения до школы» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в системе дошкольного образования.

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, 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.

**Физическое воспитание** - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка. Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.



Организация занятий по физкультуре в нашем детском саду.

**Формы физкультурно-оздоровительной работы**:

* утренняя гимнастика;
* физкультминутки;
* гимнастика пробуждения после дневного сна;
* самостоятельная двигательная деятельность детей в группе;
* организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке;
* физкультурные досуги;
* Развлечения;
* Праздники;
* недели Здоровья;
* Олимпийская неделя;
* праздники совместно с родителями.

 

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет:

* в младшей группе – 15 минут;
* в средней группе – 20 минут;·
* в старшей группе – 25 минут, (занятия в старшей группе проводятся как в физкультурном зале).
* в подготовительной группе – 30 минут, (занятия в подготовительной группе проводятся как в физкультурном зале).

Физическая культура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях 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, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега (ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» - опираться на разные части стопы, прыгать, «как зайчик - попрыгайчик», высоко поднимать колени, выполнять подскоки). В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, пробежать змейкой).

**Физкультурная форма для детского сада.**

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены, а также дисциплины. Наличие спортивной формы одного направления вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Отлично подойдут черные шорты и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги нужна спортивная обувь со светлой подошвой и, желательно, на липучках.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребенку.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Литература:

1. Бабаян А.В., Басова Т.Н. К вопросу о здоровьесберегающих технологиях в ДОУ // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2011. - № 19. - С. 87-89.
2. Еремина Ю.C., Кряженко Е.Н. Воспитание основ ЗОЖ у детей в условиях ДОУ/ Исследование различных направлений развития  психологии  и  педагогики:  сборник  статей  Международной научно-

 практической конференции (10 августа 2016 г., г.Тюмень). – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – 164 с. – С. 68-71.