

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино
Московской области

Консультация для родителей

«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ»

Подготовил:

Воспитатель:

Лукьянчикова С. Ю.

В семье растет ребенок... Родители хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основа этих качеств закладывается в детстве. "В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой, включая занятия плаванием". Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется в детском саду.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.

Профессионально подобранные физические упражнения для определенного возраста, способствуют лучшему и быстрому физическому совершенствованию. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. А в целом вырабатывает у ребенка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими учеными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового образа жизни и как следствие здоровое население.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы созданы условия и в нашем учреждении: это спортивный зал, в котором немало спортивного оборудования (мячи разного диаметра, кегли, корригирующие дорожки, обручи и т. д.), в группах созданы спортивные уголки.

Организация физкультурно-оздоровительной работы осуществляется при тесном взаимодействии всех специалистов. На основании изучения банка данных о здоровье воспитанников планируется физкультурно-оздоровительная работа.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы является УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА. Она включает ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения без предметов или с предметами, а так же корригирующие упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Включаются в проведение утренней гимнастики игровые моменты, песни, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, музыкальное сопровождение. Продолжительность утренней гимнастики 8 – 10 минут.

Основной же формой обучения ребенка движениям и развитием физических качеств являются ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, которые проводятся 3 раза в неделю (1 раз - на улице). Физкультурные занятия в помещении включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы: висы с

опорой на одну или обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии, обязательно используются корригирующие упражнения, элементы дыхательной гимнастики, элементы психо - гимнастики, которые очень нравятся детям и т. д. В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма.

Еще одна из форм физкультурно-оздоровительной работы – ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ, в свое содержание они включают уже знакомые детям упражнения, подвижные игры, эстафеты; физкультурные праздники и дни здоровья, в которых участвуют несколько групп одного возраста, посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.