

Физкультура в детском саду

Всем 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.



Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, 10-30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. В детском саду есть специально оборудованный зал, в котором и проводятся занятия по физкультуре. Физкультура может проводиться, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, ловить и кидать в

цель мячик. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и т.д. (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик-попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-10 минут. В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультминутки, дающие ребенку возможность размяться.



Что делать, если ребенок не хочет заниматься спортом или ходить на физкультуру?

1. Узнайте, почему он не хочет идти на физкультуру.

Причин может быть много:

- Нет налажен контакт с тренером, инструктором (поговорить с педагогом);
- Нет спортивных склонностей, поэтому неинтересно;

- Страх перед неудачей.

2. Определите психотип ребенка, его склонности к активным действиям. Для одних детей сложности и препятствия являются вызовом, и они будут искать способы решения и доведут дело до конца. К сожалению, таких детей не очень много, для большинства препятствия- это проблема. Здесь главное поддержать ребенка и помочь справиться с задачей.

Важны и физические данные ребенка- вес, рост. Полным детям будет физически тяжело заниматься подвижным видом спорта. Низкорослому ребенку тяжелее играть в баскетбол., чем заниматься гимнастикой. Если ребенок имеет какое-либо врожденное или приобретенное хроническое заболевание, то круг видов спорта резко сужается- такому ребенку показаны такие спортивные занятия, которые способствовали бы профилактике обострений его основного заболевания.

3. **Не давите.**

Не превращайте в наставления ваши пожелания заниматься спортом. Инициатива ребенка должна быть не



принудительной, а добровольной. Нам нужно лишь подтолкнуть его к этому шагу. Поэтому, на собственном примере покажите, каким увлекательным может стать посещение различного рода мероприятий. Пусть отдых в кругу семьи будет активным. Занятия спортом должны стать для ребенка потребностью.

4. **Поощряйте!** Но, знайте, что грань между поощрением и принуждением достаточно тонка. Поощряйте заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Некоторые родители ошибочно считают успехи малыша в спорте своим достижением. Помните, Ваш ребенок- уникальный человек со своими интересами и увлечениями- позволяйте ему реализовать их самостоятельно.

5. **Мотивируйте детей!** Самая лучшая мотивация для детей- завести новых друзей, весело проводить время на занятиях физкультурой и

получать похвалы от тренера и родителей. Позвольте ему ошибаться. Ошибки и преодоление трудностей - часть обучения.

6. Не выражайте досады при неудачах ребенка, ведь он так боится Вас разочаровать! Если ребенок часто боится что-то сделать неправильно, то пропадает желание заниматься.

7. Всегда интересуйтесь успехами и неудачами ребенка.

8. Напоминайте детям, что спорт полезен для здоровья. Подумайте о будущем. С помощью занятий спортом вы помогаете сделать свое будущее лучше. Начните с самого легкого. Попробуйте начать вести более активный образ жизни- и сразу заметите положительные результаты.

Удачи и здоровья вам и вашим детям!



Инструктор по физической культуре: А.Г.Козырева

Консультация для родителей

Физическая культура в детском саду

