



## **Физкультура в детском саду**

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ ДС «Алёнушка» г. Волгодонска  
Сундукова Мария Владимировна

Вопросы охраны и укрепления здоровья детей, физического дошкольников являются

одним из важных направлений деятельности нашего учреждения. Работа ведется через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, организацию сбалансированного питания, систему закаливания детей, проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий, создание благоприятного климата в ДОУ.

Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непрерывно-образовательная деятельность;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);
- различные виды закаливания;
- дни здоровья;
- физкультурные праздники, досуги

Для всех групп составлен режим двигательной активности, где помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельным двигательным играм с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

*Организация непрерывно-образовательной деятельности по физической культуре в детском саду.*

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.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, 2 раза в спортивном зале (проводит инструктор по физической культуре), 1 раз на улице (проводит воспитатель группы). Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - от 15 до 30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Непрерывно - образовательная деятельность по физической культуре может проводиться как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Помимо непрерывно-образовательной деятельности по физической культуре в детском саду ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики 5-8 минут. В перерывах между «сидячими»



занятиями и после дневного сна тоже проводятся, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие возможность ребенку размять тело.

### ***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 носочки с прорезиненной (нескользкой) подошвой. Во многих группах физкультурная форма определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников

**Инструктор по физической культуре** проводит физкультурные занятия и во время их проведения полностью отвечает за безопасность воспитанников. Контролирует двигательную активность детей в течение дня. Вместе с медсестрой контролирует гигиенические условия для проведения занятий. Как и другие педагоги, инструктор по физкультуре руководствуется утвержденными программами,

учитывающими возрастные особенности детей, и во время занятий учитывает индивидуальные возможности каждого ребенка.

Большое внимание в процессе непрерывно-образовательной деятельности уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

В течение года с детьми проводятся спортивные праздники, досуги, развлечения, спортивные игры на свежем воздухе.

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

Главная цель физического воспитания в дошкольном учреждении состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят. А также обеспечивать овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создавать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

