**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Физическая культура***

***в детском саду.***

Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2020 г.

**Физическая культура в детском саду.**

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

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 *«Образование и здоровье»* 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:

физкультурные занятия;

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 2 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, так и на улице, на спортивной площадке).

в подготовительной группе – 30 минут, (занятия в подготовительной группе проводятся как в физкультурном зале, так и на улице, на спортивной площадке).

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.