

Физкультура в детском саду!

О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью... Путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что все зависит, только, от нас самих. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: физическое здоровье - основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении. Направление работы по физической культуре заняло прочное место в ДОУ. Использование альтернативных форм организации физической культуры приобретает на сегодняшний день особую остроту для ДОУ. Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться. Воспитание такого ребенка является целью дошкольного учреждения и семьи. Я считаю, что использование альтернативных форм проведения НОД открывает новые возможности, улучшает качество образовательного процесса, увеличивает интерес к физической культуре, повышает двигательную активность, эмоционально раскрепощает детей.

К основным задачам охраны и укрепления здоровья детей относятся:

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
- повышение социальной адаптации и уверенности в себе;
- укрепление эмоционально-волевой сферы;
- развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями .

Главная цель физического воспитания в детском саду состоит в том, чтобы удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят, обеспечить овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками, создать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В своей работе я использую на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике и других формах работы вместе с традиционными оздоровительными технологиями нетрадиционные. Это помогает мне заинтересовать детей движениями и побуждать к их выполнению, пытаюсь разнообразить их – то есть предлагаю не только те движения, которые развивают опорно - двигательный аппарат, мышечный корсет тела и активируют кору головного мозга через центральную нервную систему, а и те, которые влияют на функции кожи, активируют работу лёгких, мышцы сердечно - сосудистой системы, зрительные нервы, мелкие мышцы лица, пальцев рук и ног. Так же методы, которые помогают повысить уверенность в себе и социальную адаптацию дошкольников.

