

## Растим детей здоровыми!

Физкультурно – оздоровительной работе в нашем детском саду уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих детей можно отнести к категории часто болеющих. Дети очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо «выпускать пар», а для этой цели, как и для развития координации движений, развития органов дыхания физкультура подходит, как ничто другое. На занятиях по физкультуре инструктор учит детей в игровой форме прыгать в длину, в высоту, прыгать на одной и двух ногах, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и бросать мяч в цель. В старших группах для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий.



Занятия по физкультуре проводится 3 раза в неделю. Два раза в спортзале, а третье занятие – на воздухе (в любое время года). Подвижные игры и физические упражнения, проводимые на свежем воздухе, являются средством активного отдыха, закаливания, укрепления здоровья.

Большую роль в развитии выразительности движений играет использование музыки. Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика. Её цель – способствовать организованному началу дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности. Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 5 – 6 упражнений динамического характера, воздействующих на различные

группы мышц. Продолжительность утренней гимнастики 5-10 мин. Также активно практикуется гимнастика пробуждения (после сна).

На занятиях с повышенной умственной нагрузкой (малоподвижных) для того, чтобы снять утомление, повысить продуктивность мыслительной деятельности, предупредить нарушение осанки широко используются физкультминутки и физкультпаузы.

В каждой группе создан физкультурный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это в основном нестандартное оборудование: различные массажные и ребристые дорожки для профилактики плоскостопия, кольцебросы, мишени, попрыгунчики, ленты, скакалки, мячи и многое другое.

Ежемесячно в МБДОУ проводятся веселые досуги и развлечения, спортивные праздники и соревнования, сопровождающиеся незабываемыми яркими эмоциями.





Инструктор по физической культуре всегда готов дать консультацию родителям воспитанников на интересующие их темы: «Профилактика плоскостопия у детей», «Профилактика нарушения осанки у детей» и др.