

МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №33»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СПОРТ В ДЕТСКОМ САДУ»

Подготовила: инструктор
по физической культуре
Сысолятина Н.Н.

2025 г.

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организационными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Основными целями и задачами занятия являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью специально-подобранных физических упражнений, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 3-летнего возраста. Занятия проходят 3 раза в неделю. С 5-ти лет занятия проводятся 3 раза в неделю (одно из них – на воздухе).

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ), строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

В практике работы с дошкольниками принята форма занятия, состоящая из 3-х частей:

1. Вводная часть – должна обеспечить организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений.

2. Основная часть, в которой реализуется главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры.

3. В заключительной части следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Физкультминутки – кратковременные (1-2 мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки. Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования физических качеств и способностей. Со старшими дошкольниками используются элементы спортивных игр.

Физкультурный досуг наполняет жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и физические упражнения.

Главными задачами воспитателя при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

Систематическое использование в режиме дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивает творчество, фантазию.