



Цель физического воспитания в детском саду - формирование у детей основ здорового образа жизни.

Основные задачи инструктора по физическому воспитанию направлены на укрепление здоровья, физического и психического развития, на создание эмоционального благополучия, позволяющие обеспечить гармоничное развитие каждого ребёнка.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, укладу жизни семьи. Я надеюсь, что советы, размещенные на этой странице, помогут правильно организовать здоровый образ жизни детей.

Физкультура для детей дошкольного возраста

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма.

Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте - это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей.

Благодаря детской физкультуре есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом - плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.





Физкультура для детей 2-3 лет

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2-3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3-5 минут, включая 4-5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4-6 раз,

большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.

"Птички" - ноги слегка расставлены, руки, опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

"Птички пьют" - ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

"Прыг-скок" - ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

"Хлопки" - ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

"Пружинки" - ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.





Физкультура для детей 3-4 лет

В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп - носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, а туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребенок не должен сильно наклонять вперед или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-6 повторений.

"Ветер качает деревья" - ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклоны в стороны, руки вверх.

"Собираем грибы" - ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться.

"Листочки" - лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

"Зайчики" - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

"Велосипед" - лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях - поехали на велосипеде. Опустили ноги.

"Птички" - ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки "как птичка клюет".

