

Методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Грелина Елена

Методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное **физическое** развитие являются его неотъемлемой частью педагогической работы в **дошкольном учреждении**.

Большое внимание с раннего детства уделяется правильной осанке, двигательных навыков, координации движений, развитие **физических качеств**: быстроты, ловкости, выносливости, силы и др. а также привитию культурно-гигиенических навыков и интереса к **физическим упражнениям**, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

Одним из условий **воспитания здоровых детей** является организация правильного режима дня.

Для успешного **физического** развития ребенка необходимо комплексное использование всех форм **физической работы** (утренняя гимнастика,, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, прогулки, организация самостоятельной двигательной деятельности **детей**, физкультурные досуги, спортивные праздники) обеспечивают нормальное **физическое развитие детей дошкольного возраста**.

Повышение двигательной активности в условиях образовательного учреждения.

Ежедневная двигательная активность **дошкольников** должна составлять не менее 1 часа, а в неделю -5-6 часов. Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика (6-10мин)
- закаливающие процедуры (5мин)
- три физкультурных занятия в неделю (15-30мин)
- физкультурный досуг два раза в месяц (15-30мин)
- подвижные игры в течении дня (20-30мин)
- спортивные игры на прогулки (20-30мин)
- пробежки на перегонки, на время, на расстояния(10-30мин)
- экскурсии вокруг сада(15-30мин)
- хозяйственно- бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (16-30мин)
- использование физкультурного оборудование на участке (15-30мин)
- игры между занятиями (10мин)
- творческие подвижные игры.

Вместе с тем ежедневные занятия **физической** культурой в проветриваемом помещении и на открытом воздухе, частая смена упражнений при многократной повторяемости дают возможность постепенного увеличения нагрузки и полезной тренировки всех систем организма.

Во всех **возрастных** группах проводятся по три занятия **физической** культуры в неделю два в спортивном зале и одно на открытом воздухе, согласно расписанию.

При организации подвижных игр в течение дня и на прогулке необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазанием, а также элементы спортивных игр, плавания.

Оздоровительные мероприятия в ДОУ.

Одно из важных задач современного **дошкольного воспитания**– снижение риска заболеваемости **детей** наиболее распространенными простудными заболеваниями. Большое внимание следует уделять их профилактике – закаливанию детского организма.

- воздушно-контрастное закаливание ;
- **физические** упражнения в помещении с контрастной температурой воздуха;
- ежедневное полоскание горла;
- ультрафиолетовое облучение;
- фитотерапия;
- точечный массаж;
- посещение бассейна.

Плавание – одно из важнейших звеньев в **воспитании дошкольника**– содействует разностороннему **физическому развитию**, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно способствует развитию и формированию здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, инициативного ребенка, хорошо владеющего своим телом, любящего **физические** и спортивные упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, поэтому обучение плаванию было и остается актуальной темой не только для каждого человека, но и для общества в целом.

Плаванию отводится особая роль в **физическом воспитании детей**, ибо водные процедуры способствуют развитию двигательной активности, закаливанию детского организма.

Вместе с тем необходимо учитывать индивидуальные особенности и психическое здоровье каждого ребенка,

создавая **психофизический** комфорт на занятиях и в свободной деятельности с детьми.

Целесообразное **физическое воспитание** и оздоровительные работы дают возможность всем детям овладеть наиболее рациональными способностями выполнения движений в оптимальных условиях развить **физическую силу**, выносливость, ловкость, быстроту реакцию, укрепить здоровье, способность противостоять стрессам, инфекционно-простудными заболеваниями. Кроме того, создается база для успешного овладения техникой двигательных действий в школе.