

Консультация для родителей А зачем нужна физкультура?



- ✓ **Физкультура нужна для улучшения физического здоровья.** Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации веса, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению иммунитета человека, увеличению продолжительности жизни. Физкультура помогает в профилактике и борьбе с различными хроническими заболеваниями, а также минимизирует вероятность травм.
- ✓ **Ещё физкультура оказывает позитивное влияние на мозг.** Физические упражнения благотворно воздействуют на различные когнитивные функции и психическое здоровье человека. В первую очередь, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов — гормонов, отвечающих за улучшение настроения и снижение уровня стресса.
- ✓ **Кроме того, физкультура способствует социальной интеграции.** Спортивные мероприятия и занятия физической культурой создают условия для общения, взаимодействия и сотрудничества, способствуя формированию дружественных и товарищеских отношений.

Спортивная форма в детском саду

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий по физическому развитию — это, в первую очередь, вопрос гигиены. Спортивная обувь должна быть обязательно по размеру, но не «впритык». Нога может быть меньше, чем стелька, но никак не более чем на 1 см. Спортивная обувь должна максимально сохранять биомеханику движений стопы, значит у неё должна хорошо гнуться подошва, особенно в передней части. Спортивная обувь должна быть легкой, тогда она не сковывает движения и не является дополнительным утяжелением, которое существенно осложняет формированию правильного навыка в беге и в прыжках.

Спортивная форма определенного цвета вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. В качестве спортивной формы отлично подойдут спортивные штаны темно-синего или черного цвета и белая футболка из несинтетических, дышащих материалов.

Организация занятий по физическому развитию

В нашем детском саду занятия по физическому развитию проводятся в первой половине дня. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Основные задачи физического развития

- Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристические навыки;
- Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
- Самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

- Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о различных видах спорта;
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих;
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и окружающих людей.

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта, спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представления о том как оказывать элементарную первую помощь, воспитывать чувство сострадания к людям, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу вашему малышу!

