

Сохранение и крепление здоровья детей – первоначальная задача детского сада. Одной из форм оздоровительной работы являются физкультурные занятия, которые обеспечивают детям поддержание бодрого и жизнерадостного настроения и позитивного тонуса.

**Физкультурные занятия выполняют многофункциональную *здоровьесберегающую* роль и направлены на:**

- ❖ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ❖ закаливание организма и повышение иммунитета;
- ❖ формирование правильной осанки и изгибов позвоночника;
- ❖ своевременное окостенение опорно – двигательного аппарата;
- ❖ развитие сводов стопы;
- ❖ укрепление связочно - суставного аппарата;
- ❖ развитие всех групп мышц;
- ❖ формирование жизненно необходимых видов двигательных действий (ходьба, бег, прыжки и др.);
- ❖ укрепление центральной нервной системы;
- ❖ повышение функциональных возможностей детского организма;
- ❖ развитие гармоничного и пропорционального телосложения;
- ❖ регулирование роста и массы костей;
- ❖ воспитание осознанного отношения детей к своему здоровью.



Чтобы узнать отношение детей к физкультуре, мы решили расспросить их об этом. «Зачем нужно заниматься спортом? Чем он полезен?» - спросили мы у ребят.



Маша: «Занятия спортом дают нам здоровье, мы меньше болеем!»

Эрик: «Когда занимаешься физкультурой, становишься сильным, ловким и быстрым!»

Надя: «Когда мы ходим на зарядку, мы закаляемся, становимся гибкими и красивыми!»

Ева: «Спорт не дает болеть и стареть. Это хорошо влияет, чтобы органы работали правильно».

Паша: «Когда я прихожу с зарядки, я чувствую себя бодрым. У меня хорошее настроение!»

Аня: «Мне нравится заниматься спортом. Движения развивают мышцы. От этого укрепляется здоровье!»

Елисей: «Мне нравится качать пресс, бросать мяч в баскетбольное кольцо!  
Я хочу быть сильным!»

## Наши спортивные будни



Чтобы оздоровление детей происходило более эффективно, регулярно проводятся занятия на свежем воздухе.



Это способствует развитию сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем детского организма. Занятия проводятся с учетом региональных особенностей северного климата (температуры, влажности воздуха, ветра, длительности светового дня).

Активная двигательная деятельность в сочетании со свежим воздухом производит позитивное закаляющее воздействие на дошколят. Физкультурные занятия на улице способствуют развитию выносливости через такие движения как бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты.

Одно из самых любимых занятий детворы – это катание на лыжах. Регулярная ходьба на лыжах способствует развитию пространственного мышления и координации движений. А пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистошимый запас свежести и бодрости, хорошего и бодрого настроения.

Хочется обратить внимание на совместные занятия спортом детей и родителей. Это придает дошкольникам уверенности, они постоянно чувствуют поддержку взрослых, родных ему людей.

### *Наши советы:*

- Начинайте день с утренней разминки и с хорошим настроением.
- Соблюдайте режим дня.
- Личный пример по ведению здорового образа жизни – лучше всякой морали!
- Используйте естественные факторы закаливания: солнце, воздух и воду.
- Чем проще пища, тем она полезнее для здоровья. Не увлекайтесь пищевыми изысками.
- Больше внимания уделяйте таким совместным видам деятельности как прогулка с семьей на свежем воздухе.
- Занимайте позицию активного участника в спортивных семейных и общественных мероприятиях.
- Демонстрируйте своим примером позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, т.к. они необходимы для здоровья.
- Оборудуйте дома удобное и безопасное место для самостоятельной двигательной активности детей.
- Создавайте для ребенка ситуацию на успех: дайте ему возможность почувствовать свой потенциал (ты сможешь, у тебя обязательно получится, сегодня у тебя получилось лучше, чем в прошлый раз).



МАДОУ «Детский сад» пгт. Синдор

**В здоровом теле –  
здоровый дух!**



**Мы бережем здоровье смолоду!  
А вы?**

**Присоединяйтесь!**

**Автор: инструктор по физической культуре  
Працевич Н. А.  
Январь 2020 г**

