

«Значение физкультурных занятий для детей»

Фундамент здоровья закладывается с дошкольного возраста. Именно в это время активно развиваются все органы и системы организма. Комплексный подход к физическому развитию позволяет воспитать здорового ребенка.

Физкультура в детском саду – это одна из важных составляющих общего развития ребенка. Конечно, все родители хотят видеть своего малыша активным, здоровым и жизнерадостным. Для того чтобы он всегда оставался таким, основы необходимо заложить еще с детства. И поэтому в детском саду особое внимание уделяют развитию всех групп мышц детей, ловкости, выносливости и силы. Для обеспечения здоровья ребенка проводятся обязательные занятия физкультурой в детском саду.

Физкультура в детском саду способствует повышению устойчивости детей к различным заболеваниям, активизации иммунитета и защитных сил организма, повышению действия лейкоцитов. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, мышления, восприятия, временных и пространственных представлений. Физическая культура помогает улучшить питание тканей организма, участвует в формировании скелета и его крепости, правильной осанки. Можно сказать, что движение, физкультура в детском саду и здоровый образ жизни является залогом здоровья детей

Физические упражнения я разрабатываю так, чтобы дети могли освоить различные формы и возможности движения, развивать и совершенствовать требуемые для этого навыки. Все занятия я стараюсь проводить в игровой форме, при этом использую упражнения, при которых ребята учатся лазать, целенаправленно ловить и бросать, прыгать, ритмично двигаться, быстро бегать, выполнять задания парами, пользоваться инвентарем (мячи, скакалки, веревки, маты). Также при планировании занятий я большое значение отвожу музыке. Физкультура в детском саду с использованием музыкального сопровождения помогает развить чувство такта и ритма. Да и просто улучшает настроение. Упражнения, которые выполняются под любимые звуки детских песен, доставляют большое удовольствие детям. Ведь они могут подпевать и ассоциировать себя с любимым персонажем.

Таким образом, физкультура с малышами, проводимая в детском саду и дома будет залогом того, что дети вырастут здоровыми психически и физически, меньше будут подвержены простудным заболеваниям.