**Физкультура в детском саду**

Физкультурно-оздоровительной работе в нашем детском саду уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

***Организация занятий по физкультуре в детском саду***

Занятия по физкультуре проводятся 2-3 раза в неделю в первой половине дня. Их продолжительность, как и остальных [занятий в детском саду](http://www.kinderok.ru/detskij-sad/budni/97-a5.html), - 15-20 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени.

Физкультура проводится, как с музыкальным сопровождением, так и без него. На занятиях по физкультуре дети в игровой форме учатся прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать по шведской стенке, ловить и кидать в цель мячик. Помимо этого, изучаются разные виды ходьбы: ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» и так далее (то есть опираться на разные части стопы), прыгать, «как зайчик попрыгайчик», высоко поднимать колени при ходьбе.

В старшей группе для детей проводятся эстафеты с преодолением препятствий (подлезть под перекладину, перепрыгнуть через барьер, бежать змейкой).

Содержание занятий по физкультуре в нашем детском саду напрямую зависит от имеющегося инвентаря и наличия спортзала. Детский сад помимо спортзала оборудован спортивной площадкой, тогда 1 занятие в неделю проводится на улице.

***Гимнастика в детском саду***

Помимо непосредственнозанятий по физкультуре, ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний. Продолжительность утренней гимнастики – 5-8 минут.

В перерывах между сидячими занятиями и после дневного сна тоже устраиваются, так называемые, физкультурные пятиминутки, дающие ребенку возможность размять тело.

***Физкультурная форма для детского сада***

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. Отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть чешки.

У каждой группы может быть физкультурная форма определенного цвета и даже собственная эмблема. Это вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Если в вашей группе этого нет, то вы всегда можете вынести этот вопрос на родительское собрание и решить все вместе, нужно это именно вашим детям или нет.

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



























