Забота о здоровье малыша – приоритетная задача дошкольного учреждения.

Здоровье ребенка – это то, что чаще всего волнует родителей, когда они приводят малыша в детский сад. Как сделать, чтобы ребенок болел как можно реже? Как укрепить здоровье ребенка? Над этими вопросами задумываются и родители, и педагоги.

Забота о здоровье малыша - одна из приоритетных задач нашего дошкольного учреждения. Чтобы ребенок был здоровым, продумана целая система физического развития малыша. И главное – удовлетворение потребности ребенка в движении.

Все маленькие дети любят много двигаться, у них есть такой заводной моторчик, который не дает им сидеть на месте, заставляя выполнять разнообразные виды движений. Моя главная задача – поддерживать у детей интерес к двигательной деятельности и способствовать активному его развитию. Для этого я использую с малышами разнообразные игровые упражнения: мы путешествуем вместе с колобком, ходим по лесным тропинкам с ёжиком, встречаемся с героями знакомых сказок; а также сюжетные занятия: «Как мы с дедкой тянули репку»; в старшем дошкольном возрасте, когда дети уже имеют определенный двигательный опыт, приоритет отдается занятиям-тренировкам, занятия-соревнования, занятия-зачеты по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние. Самостоятельные занятия, когда ребенку дается движение и время и он самостоятельно тренируется.

В развитии двигательной активности наибольшее внимание уделяю развитию физических качеств ребенка, так как физические качества – это один из составляющих фундамента здоровья ребенка. Я развиваю следующие физические качества:

--ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Ловкость движений – это искусное управление своим телом. Обучать детей ловкости движений начинаю постепенно, учитывая возрастные возможности ребенка. Чем лучше развита у детей ловкость, тем больше они получают удовольствия от выполнения движений. Я всегда вижу глаза ребенка, которые мне говорят: «Смотри как я красиво делаю, у меня все получается».

Следующее – быстрота. Как только у ребенка получается движение, развивается определенный двигательный опыт, который позволяет эти движения выполнять быстрее. Значит – расширяется количество выполняемых упражнений и формируется следующее качество так необходимое ребенку, то есть – выносливость.

На это качество я обращаю особое внимание, потому что выносливость тесно связана с работоспособностью. Чем более продуктивна деятельность ребенка, тем более крепкий и физически закаленный ребенок выходит из стен детского сада.

С выносливостью тесно связана и сила – это прежде всего развитие мышц ребенка, развиваю в упражнениях, где нужно преодолевать вес собственного тела или вес внешнего сопротивления /предметов – гимнастическая скамейка, набивные мячи, лестница, или противодействие партнеров/.

Развитие физических качеств осуществляется не только на физкультурных занятиях, но и в организованной двигательной деятельности детей: подвижные и спортивные игры, физкульт.минутки, динамические паузы, утренняя гимнастика, спортивные праздники, досуги, развлечения.

На недавно проведенном практическом показе для родителей я рассказывала о значении утренней гимнастики:

1. Пробуждение детского организма.
2. Подготовка организма к предстоящей двигательной деятельности.
3. Укрепление здоровья ребенка.

Наиболее активно физические качества развиваются в спортивных секциях и кружках. В нашем дошкольном учреждении в течении многих лет функционирует спортивный кружок «Кожаный мяч», обучение детей двигательным упражнениям на степах, хореографический кружок. Я являюсь руководителем спортивного кружка «Кожаный мяч» и обучаю детей двигательным упражнениям на степах. Кружок по хореографии ведет Н.Ю. Аполлонова.

Что дают ребенку занятия по обучению игре в футбол?

1.В этой игре используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка.

2.Эмоциональность, динамичность, разнообразие игровых действий и ситуаций в футболе развивают быстроту реакции, силу, ловкость, выносливость, умение принимать решение.

3.В игре складываются начальные формы коллективных действий, формируется привычка помогать товарищам, радоваться их успехам, воспитывается организованность и выдержка.

4.Игра в футбол – это и формирование нравственно-волевых качеств ребенка. Действия играющих определяются правилами игры. Непременное их выполнение способствует воспитанию честности, справедливости, сознательной дисциплины, взаимопонимания, умения считаться с другими, взаимопомощи.

5.Футбол – это вариативная игра, она развивает у ребенка умение строить разные комбинации, прилагать усилия для их достижения.

Занимаясь в течении многих лет обучению детей дошкольного возраста игре в футбол, я могу сказать, что все мои и бывшие, и настоящие футболисты – это дети, которые имеют хороший двигательный потенциал, умеют взаимодействовать в коллективе.

С большой заинтересованностью, с желанием дети посещают хореографический кружок и кружок по развитию двигательных упражнений на степах, где дети выполняют танцевальные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, выносливость, быстроту, осанку, музыкальный слух и ритм. Ребята не только укрепляют свое здоровье, но и воспитывают в себе трудолюбие, волю, решительность, организованность. Все эти качества жизненно необходимы для человека.

В заключении я хочу сказать, что в нашем дошкольном учреждении делается все для того, чтобы ваши дети росли физически развитыми, здоровыми, жизнерадостными, любящими спорт и желающими заниматься им всю жизнь.