

Фотоотчет «За здоровьем в детский сад»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.



Физкультурное занятие – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. ОРУ занимают важное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

Большую роль играют ОРУ в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.



Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. На занятиях дети учатся подпрыгивать на месте, с продвижением, спрыгивать с высоты, прыгать в длину с места, в высоту с места, прыгать со скакалкой.



Упражнения с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. Движения рук способствуют развитию речи.



Равновесие – это способность сохранить устойчивое положение своего тела. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.



Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего ребенка, а также помогает формированию правильной осанки.

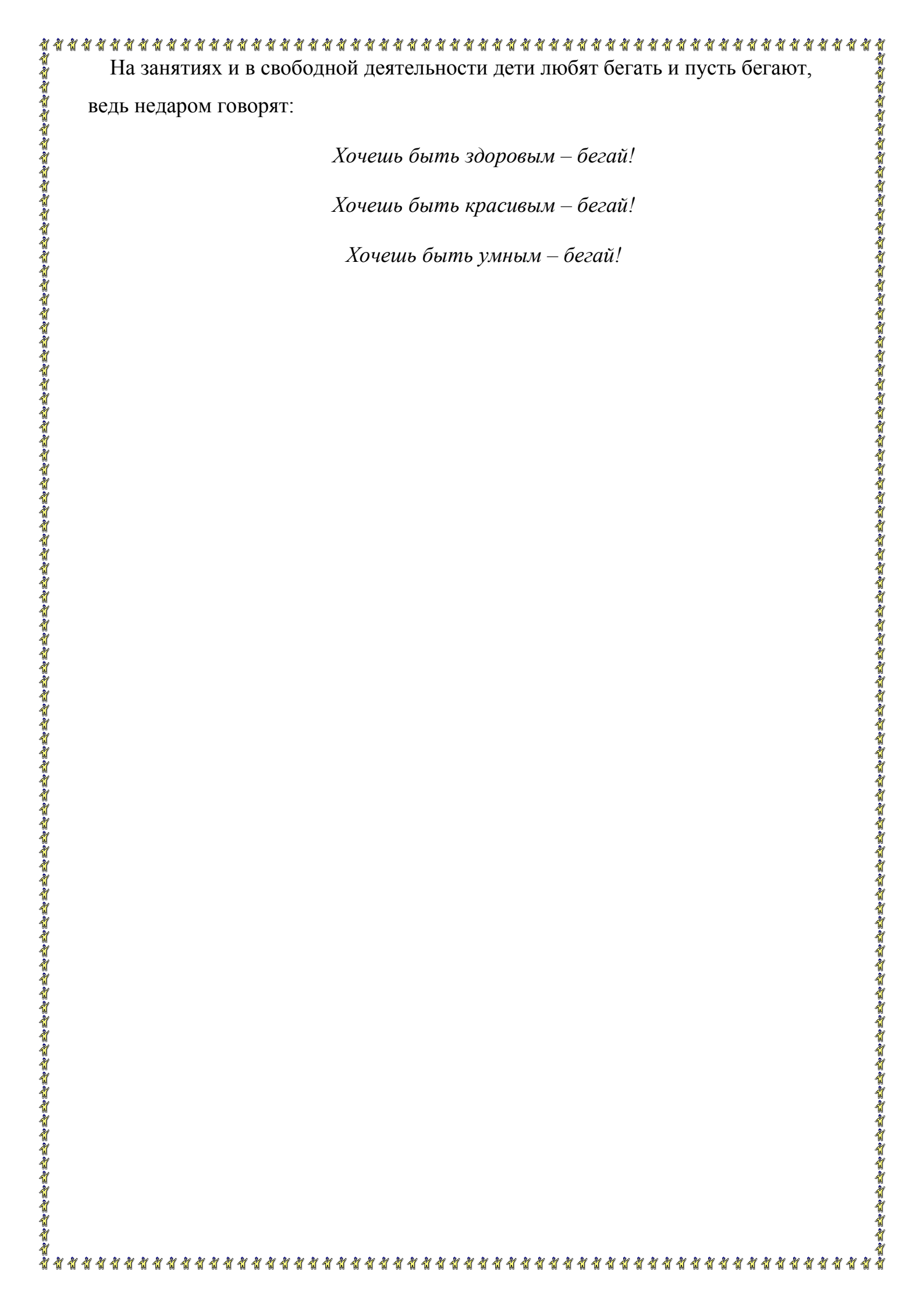


Подвижные игры имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и являются эффективным средством формирования здорового образа жизни. Подвижные игры всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального, и интеллектуального, т.к. многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии.



На каждом занятии большое внимание уделяется дыхательным упражнениям, что способствует развитию фонематического слуха, развитию речи. Упражнения выполняются в разных частях занятия. Дети любят выполнять упражнения с дыхательными тренажерами.





На занятиях и в свободной деятельности дети любят бегать и пусть бегают,
ведь недаром говорят:

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!