

# Физкультурные занятия – залог здоровья

Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении.



Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости.

Правильные активные движения ребенка повышают его устойчивость к различным заболеваниям, вызывают активизацию защитных сил организма, его иммунитета, повышают деятельность лейкоцитов. Физическая культура в



детском саду способствует всестороннему развитию у детей умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение, физическая культура в детских садах, здоровый образ жизни – это залог здоровья наших детей, нашего нового поколения.

В нашей группе физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, 2 раза в спортивном зале, 1 раз на улице проводит их инструктор по физической культуре – Ольга Петровна. Их



продолжительность – 25 минут, как и всех остальных занятий детей старшего дошкольного возраста, это связано с тем, что дольше этого времени внимание детей очень сложно удержать.

Для занятий физкультурой у детей обязательно должна быть специальная форма – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов, а на ноги – чешки, обеспечивающие безопасность ребенку.





*Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!*



*Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!*



*И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!*



*Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура*





*Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!*



Автор: воспитатель группы «Пчелка» Патрушева Е.А.

Октябрь, 2020 год