

ФИЗКУЛЬТУРА ДОЛЖНА БЫТЬ ВЕСЕЛОЙ

Что любит делать ребенок дошкольного возраста больше всего? Конечно, играть, ответит каждый из вас. Но всегда ли нашим детям удастся полностью реализовать свои игровые потребности в течение дня? Учебная нагрузка на современных детей очень велика. Часто мы слышим от них: «Мама, ты за мной рано пришла, я еще не наигрался». Да и дома ребенок все больше предоставлен сам себе: часто он единственный ребенок в семье, друзей нет, во двор одного не пускают. Остаются: компьютер, телевизор, в лучшем случае рисование, лепка, мозаика, для общего развития хоть какая-то польза. А ведь мы хотим, чтобы наши дети были здоровы, активны, успешны, в конце концов. Поэтому наша задача в детском саду, дома: дать ребенку как можно больше возможностей для игры, движения, физического и психического развития. Все это необходимо для того, чтобы ребенок был здоров.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе является актуальной. По результатам научных исследований: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. А ведь еще В. А. Сухомлинский утверждал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Обеспечить необходимый уровень физического и психического здоровья дошкольников можно средствами физической культуры, для этого нужно развивать интерес детей к физическим упражнениям и подвижным играм. Физическая культура должна стать для детей привлекательной, каждодневно необходимой для них деятельностью. Только при правильном, творческом подходе взрослых ребенок уяснит, что физкультура может стать интересной, увлекательной, веселой игрой, приносящей к тому же пользу его организму.

Игра – традиционный, давно признанный метод обучения и воспитания дошкольников. Это самый приятный и интересный аспект воспитания. Правила поведения, которые декларируют взрослые, обычно плохо усваиваются детьми, а правила игры, которые становятся необходимым условием интересной совместной деятельности, просто и естественно входят в жизнь малышей,

становятся регулятором их поведения. Поэтому, если мы, взрослые, хотим помочь детям в их развитии, нам необходимо с ними играть всегда и везде.

В игре дети с удовольствием делают, то, что для них полезно. Например, самомассаж биоактивных точек на лице, руках, ступнях, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения на формирование правильной осанки и развития мелкой моторики рук. А какую радость приносит детям игровые и сюжетные физкультурные занятия, утренние гимнастики, игры-эстафеты, аттракционы, подвижные, спортивные и народные игры.

Мы в своем детском саду всегда находимся в активном поиске новых форм проведения оздоровительных мероприятий для детей. Используем нетрадиционное пособие, что вызывает у детей повышенный интерес к движениям, творческий подход к их выполнению. Применяем такие методики, как: стретчинг, логоритмика М. Ю. Картушиной, которые помогают детям освоить технику самомассажа, дыхательную гимнастику, упражнения для глаз, упражнения на растяжку. Широко используем в своей практике праздники, развлечения, такие как: «Игра-Зарница», «Рыцарский турнир», «Наш друг – веселый мяч» и т.п.

То, научится ли ребенок использовать, полученные навыки и умения в своей повседневной жизни, зависит от нас, взрослых, от того, умеем ли мы поддержать их личным примером, умеем ли передать опыт своего детства. Хорошо, если мы вместо того, чтобы постоянно волнуясь, выглядывать в окно и окрикивать детей или вместо болтовни друг с другом, возьмем мяч, бадминтон или еще что-то, выйдем к ним во двор. Игры могут быть разные (спортивные, народные, знакомые детям с детского сада). Давайте вспомним игры нашего детства: «Прятки», «Палочка-выручалочка», «Городки», «Казачьи разбойники», «Жмурки», «Хали-хало», «Кислый круг».

Игры объединяют и детей, и взрослых. Дарят хорошее настроение, веселье. Укрепляют здоровье, развивают ловкость, силу, выносливость, любовь к творчеству, умение самостоятельно организовывать свой досуг, действовать сообща. Использование игр, игровых заданий и упражнений способствуют повышению функциональных возможностей организма, воспитанию интереса к занятиям физической культурой, решаются задачи укрепления здоровья детей и

их полноценного психофизического развития, улучшаются показатели физической подготовленности, появляется желание к физическому самосовершенствованию.