

ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей все же около 7-10%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патологии костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультуры является приоритет здоровья. Сезонный день физической культуры - не погоня за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятие не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей - это прихоть и пользы не приносит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста вашего ребенка. На занятиях дети занимаются:

! - С мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;

! - Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;

! - Играют в подвижные игры;

! - Укрепляют здоровье

! - Двигаются под музыку;

! - Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма

! - Участвуют в спортивных эстафетах;

! - Развивают координацию