

## Спорт и охрана здоровья

**Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.**

**А. В. Луначарский**



**В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.**

**Спорт - неотъемлемая часть жизни каждого человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.**

**Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни.**

### **Цели и задачи спортивно-оздоровительной работы в ДОУ**

- Формировать у воспитанников потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.
- Обеспечивать всестороннее и гармоничное развитие физических качеств дошкольников.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения.
- Способствовать укреплению здоровья, развитию воли, целеустремлённости.
- Сделать достоянием каждого ребёнка элементарные знания о своём организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.
- Воспитывать эстетические потребности личности ребёнка.

## **Спорт в детском саду**

Детский сад – это активная составляющая жизни ребёнка. Приходя каждый день в детский сад, в группу к детям, ребёнок приучается к дисциплине и определенному распорядку дня. Спортивные занятия обязательно включаются в основное расписание детского сада.

Утренняя гимнастика, физкультминутки, спортивные состязания, физкультурные праздники – это важные составляющие физической культуры в нашем ДОУ, необходимые для того, чтобы приучать детей к спорту с самых ранних лет. В игровой форме мы стараемся преподнести детям необходимость ежедневных физических нагрузок.

## **Спорт и игра**

Конечно же, не стоит навязывать детям, тем более самым маленьким любовь к спорту в детском саду. Прививать любовь к физическим нагрузкам стоит постепенно и обязательно в игровой форме. В этом деле хорошо помогают элементы соревнования, эстафеты и просто активные игры, которые можно проводить в спортивном зале или на свежем воздухе.

Так же необходимо, чтобы взрослый активно участвовать в спортивных играх, наравне с детьми, тем самым показывая пример. Дети очень любят брать пример со взрослых людей, которые находятся в ближайшем окружении. Основным примером для подражания становятся педагоги и родители. Спорт в детском саду – это работа и взрослых и детей.

## **Спортивные состязания, праздники здоровья и спорта**

Элемент соревнования между детьми очень важен в спорте в детском саду. Можно устроить весёлые эстафеты с яркими элементами, например, разноцветными мячами, кеглями, кольцами, скакалками. Яркие краски не только разряжают обстановку, но и делают спорт ярким и интересным. Однако, педагоги объясняют детям, что не так важна победа, как участие в игре и командный дух.

Кроме непосредственно физкультурных занятий педагоги рассказывают воспитанникам о пользе спорта, о его влиянии на физическое развитие и здоровье человека. В детском саду постоянно проводятся праздники здоровья и спорта. Дети должны понимать, что спорт, это не только обязательное занятие, но и система оздоровления организма.

## Родителям на заметку

Не только педагоги прививают детям любовь к спорту. Родители так же должны активно участвовать в жизни ребенка и объяснять ему необходимость физических нагрузок. Спорт должен быть не только в детском саду, но и дома!

Например: ребенку можно объяснить, что если он будет заниматься спортом, будет бегать, прыгать и делать зарядку, то станет более здоровым и сможет избежать болезней, горьких лекарств и уколов.

Можно вместе с ребенком придумать рассказ о коварном Гриппе и Спорте, который смог победить болезнь, благодаря своей силе.

Прививать любовь к спорту нужно весело и непринужденно. В зимнее время полезно вместе с ребенком ходить на лыжах, а дома можно делать гимнастику. Конечно же спорт в детском саду должен быть обязательно!

Маленькие дети очень любят, когда взрослые просят научить их делать зарядку, которую они выучили в детском саду. В такие моменты дети чувствуют себя более авторитетными и охотно учат родителей простым упражнениям. Однако, важно не перебивать ребёнка и повторять все его движения в точности, тогда кроха будет доволен, и спорт станет для него приятным времяпрепровождением.

### Виды спорта для детей дошкольного возраста

**Плавание.** Укрепляет костно-мышечный корсет, нервную систему, нормализует кровообращение и дыхание. Помимо того, закаляет и, соответственно, увеличивает сопротивляемость различным заболеваниям.

Совсем крошкам можно предложить самые элементарные, простые упражнения или игры на воде в бассейне. Результативно заниматься рекомендуется с 6–8 лет, когда детвора уже может сосредоточенно и внимательно слушать, отличает «право» от «лево» и полностью знакома с частями своего тела.

**Футбол, волейбол и баскетбол.** Популярны командные игры, развивают умение побеждать и уступать, служат профилактикой сколиоза и плоскостопия, наращивают мышцы. Маленькие игроки учатся взаимодействовать, оказывать помощь партнёру по команде и быстро ориентироваться в сложной ситуации.

Художественная гимнастика. Для «принцесс» старше 4 лет. Приобретается пластика и гибкость, грациозная осанка, повышается самооценка, исключается появление плоскостопия. Оттачивается координация и чёткость движений, девочки становятся более музыкальными и артистичными, свободными и раскрепощенными.

Верховая езда. Популярность её набирает обороты. Общение с добрыми, спокойными животными решает психологические проблемы, улучшает общее состояние, способность держать равновесие, лечит и предотвращает заболевания опорно-двигательного аппарата. Заняться ею можно ближе к 5 годам.

Теннис. Подходит для старших дошкольников. Прыгучесть, сосредоточенность, напористость, выдержка, превосходная координация движений и реакция – такие характеристики развиваются на корте. Кроме того, улучшается работа сосудов и сердца.

Лыжи. Отличный вариант для закаливания, приобретения самостоятельности, выносливости, организованности. Начинать лучше от 4 до 6 лет.

Танцы. Бальные, народные и современные, любые – повышают работоспособность, придают пластичность и артистизм, совершенствуют сердечно-сосудистую систему.

### **Как выбрать вид спорта?**

Прежде, чем записать ребенка в какую-либо секцию, посоветуйтесь с ним. Проконсультируйтесь с врачом, который оценит состояние здоровья и даст нужные рекомендации. Познакомьтесь с будущим тренером, узнайте его квалификацию, прислушайтесь к отзывам. Но помните о том, что заставлять и принуждать ребёнка нельзя, ни в коем случае, так как это может только навредить, тогда чадо и вовсе не захочет ничего делать. Для большинства детей личный пример мам и пап играет главную роль в стремлении развиваться и вести здоровый образ жизни. Ребенок охотнее будет осваивать новые виды спорта, наблюдая за активными и жизнерадостными родителями, что принесет желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребёнка.

- Движение - основа жизни.
- Зарядка - это весело.
- Здоровые стопы.
- Профилактика сколиоза.

- Физкультура дома.

## Как сделать спортивную игру своими руками

### Бильбоке.

Суть игры заключается в том, чтобы забросить в чашу привязанный к палочке шарик. Выигрывает тот участник, которому удалось забросить шарик в цель наибольшее количество раз. В процессе игры дети развивают реакцию и координацию движений.



*Широкую популярность игра бильбоке приобрела в XIX веке*

#### Материалы:

- бутылка из пластика с крышкой;
- коробочка из-под «Киндер-сюрприза»;
- шило;
- шнурок;
- элементы декора (бисер, блёстки, ленты и т.п.).

#### Инструкция:

- Отрезаем горлышко от бутылки.
- Декорируем верх чаши так, чтобы не было заострённых краёв.
- Шилом делаем отверстия в дне коробочки и в крышке от бутылки.
- Продеваем в отверстия шнурок, закрепляя концы узлами.

## Воздушный футбол

Игра способствует развитию дыхательного аппарата детей.



*В качестве игроков можно использовать маленькие игрушки из Kinder-сюрприза*

### Материалы:

- крышка от большой картонной коробки;
- бумага зелёного цвета;
- пластиковый стакан;
- клей ПВА;
- трубочки для коктейля;
- маленький лёгкий шарик (можно сделать бумажные).

### Инструкция:

- Дно крышки изнутри обклеиваем бумагой.
- Стакан разрезаем вдоль пополам и приклеиваем на «поле» в виде ворот.
- Поток выдыхаемого через трубочку воздуха двигаем шарик и забиваем голы в ворота.

## Звериные гонки

Эта игра помогает развивать ловкость, быстроту и мелкую моторику.



*Фетровые игрушки можно взять готовые, а можно сшить самостоятельно*

### **Материалы:**

- небольшие игрушки из фетра в виде различных животных;
- корпус от шариковой ручки;
- шнурки одной длины.

### **Инструкция:**

- Один конец шнурка крепится к игрушке, а второй — к ручке (можно пришить или приклеить).
- Держа за ручку, ребёнок подтягивает к себе зверушку. Побеждает тот, чей персонаж быстрее «пройдёт» эстафету.

# Физкультура!

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка

**Когда?  
Как?  
Зачем?**

Физическое развитие ребенка в возрасте от 3 до 6 лет позволяет заинтересовать его занятиями спортом и научить основным навыкам и принципам физической культуры.

Занятия физкультурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание - все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм, поэтому требуется контролировать интенсивность нагрузок на детей при оздоровительных занятиях.



**В здоровом теле-здоровый дух!  
Здоровье - всему голова!**

**Охрана здоровья воспитанников**



- Акция "За здоровый образ жизни!"

В детском саду создан комплекс медико-педагогических технологий, направленных на полноценное физическое развитие воспитанников, в том числе детей-инвалидов и детей с ОВЗ, их оздоровление, профилактику заболеваний.

Состояние помещений детского сада соответствует гигиеническим требованиям, поддерживается в норме световой, воздушный, питьевой режимы. В детском саду создана безопасная, комфортная развивающая среда. Немаловажное значение отводится в детском саду физкультурно-массовым мероприятиям: физкультурным досугам, играм-соревнованиям. Систематически режим дня наполняется различными играми и упражнениями, увеличивается время пребывания на свежем воздухе. Физическое воспитание в детском саду осуществляется на занятиях физкультуры, спортивных мероприятиях. Основная задача этих мероприятий - формирование здорового образа жизни. На занятиях формируются мотивы и потребности в целостном развитии физических и психических качеств и организации здорового образа жизни. В процессе освоения программного материала и обеспечивается формирование целостного представления в единстве биологического, психологического и социального в человеке.

В течение дня проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия. Педагоги проводят физкультминутки в середине каждого занятия, состоящие из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса. Проводятся подвижные и спортивные игры, занятия, развлечения, двигательная активность в течение дня, закаливание. Их целью является укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

На родительских собраниях, в индивидуальной беседе с родителями, рассматриваются вопросы о гигиенических требованиях к одежде детей дошкольного возраста, значение соблюдения режима дня. Педагогами проводятся беседы с воспитанниками о сохранности здоровья и факторов, отрицательно влияющих на него. В ДОУ традиционно проводятся спортивные праздники и развлечения, педагогические совещания и консультации, выступления специалистов, посещение мастер-классов, способствуют формированию знаний по основам здорового образа жизни.