

**«Семья для ребенка – это источник общественного опыта.  
Здесь он находит примеры для подражания  
и здесь происходит его социальное рождение.  
И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение,  
то должны решать эту проблему «всем миром»:  
детский сад, семья, общественность»**  
**В.А. Сухомлинский**

На самом деле самая тяжелая нагрузка в школе – это необходимость сидеть 40 минут урока. Это требует значительных усилий и напряжения всего организма. Если ребенок здоров, хорошо развит физически, у него нет отклонений в развитии, тогда он выдержит любую программу. Ослабленный ребенок быстро устает, не выдерживает нагрузку, становится не работоспособным. Поэтому так важна физическая подготовленность.

Итак, в первую очередь надо позаботиться о здоровье ребёнка. Плавание, прогулки, велосипед - это занятия, способствующие будущему успешному вступлению в школьную жизнь.

Для успешного обучения в школе ребенку необходима не только умственная, нравственно-волевая подготовка, но и прежде всего физическая. Меняющийся уклад жизни, нарушение старых привычек, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений с учителем и сверстниками — факторы значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом.

Не случайно на первом году обучения в школе у многих детей возрастает заболеваемость. Некоторые шестилетки не адаптируются к школьному режиму даже в течение всего года, что свидетельствует о недостаточном внимании к их физическому состоянию в предшествующий дошкольный период жизни.

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма.

Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности.

Несмотря на то что дети сильно различаются по типам подвижности и особенностям характера, у каждого из них необходимо формировать интерес к урокам физической культуры, желание участвовать в играх, проявлять активность на занятиях.

Современные программные требования, предъявляемые к развитию двигательной сферы, нацеливают на обеспечение высокой двигательной активности с учетом качественного формирования основных и прикладных движений, воспитания нравственных, волевых и других личностных качеств.

В условиях детского сада все это реализуется при наличии оптимального двигательного режима.

Организация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста включает систематические занятия физической культурой, которые проводятся три раза в неделю в разных формах, включая учебную работу; физкультурно-оздоровительные мероприятия, предусмотренные в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, физические упражнения и подвижные игры на прогулках).

Для обеспечения активного отдыха введены и новые формы физкультурно-оздоровительной работы (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). Наполненные сюжетно-тематическим содержанием, они оставляют яркие эмоциональные впечатления, способствуют развитию интереса и творческой активности ребят.

И сейчас уважаемые родители (законные представители), вашему вниманию хотелось продемонстрировать небольшой фрагмент итогового занятия по физической культуре.

## **Цель:**

Обучать метанию в горизонтальную цель способом сверху в горизонтальную цель; упражнять ходьбе по канату приставным шагом; совершенствовать прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; развивать статическое равновесие, физические качества, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям.

## **Оборудование**

Обручи – 4 шт., канат, ребристая дорожка, корзины для метания – 2 шт., мешочки с песком, музыкальное сопровождение.

Участники: перечисляются дети

## **Ход занятия**

Под музыку входят воспитанники строевым шагом

"Стройся в шеренгу у стартовой линии.

### **Инструктор по ФИЗО:**

Здравствуйте ребята! Группа в шеренгу становись! Группа, равняйся смирно! Скажите, какой праздник был в апреле? (ответы детей). Когда космонавты летали в космос, они видели разные планеты. Вы хотите совершить путешествие в космос? На какой планете вы хотели бы побывать? Тогда я приглашаю вас попутешествовать.

## **1. Вводная часть**

*Направо! По залу шагом марш!*

Руки выше поднимаем,

На носочках все шагаем! *Ходьба на носочках, руки вверх*

Подготовка к полету началась!

Друг за другом мы шагаем *Ходьба, высоко поднимая колени*

Выше ноги поднимаем.

На ракету мы спешим,

Легким бегом мы бежим. *Легкий бег на носочках*

А теперь мы отдохнем,

И спокойно мы пойдём. *Ходьба обычная*

## **2. Основная часть**

За Богданом на две команды стройся.

### **1) «С камушка на камушек мчимся вскачь, прыгнем повыше мы, словно мяч»**

Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

### **2) «Пропasti и рытвины на пути своем мы преодолеваем, через них пройдем»**

Ходьба по канату боковым приставным шагом, носки на канате, пятки на полу.

### **3) «Меткий космонавт»**

Метание мешочков с песком, способом сверху и снизу в корзину.

## **Подвижная игра «Мы космонавты»**

Музыка играет – дети на месте выполняют плавные движения в невесомости. Музыка

замолкает – дети принимают статическое равновесие на одной ноге или делают ласточку(самолет). Игра повторяется, дети меняют ногу.(По разу на одной ноге)

### **Релаксация «Возвращение на Землю»**

Дети садятся в удобную позу, закрывают глаза, слушают музыку на расслабление. Упражнение на дыхание.

**Итог:** Вот наше путешествие подошло к завершению и мы возвращаемся в детский сад. Я желаю Вам удачи, горести и бед не знать. Пожелать хочу здоровья, быть выносливым и сильным. А родителям терпенья - ведь в школу вы ведете дошколят.

Воспитанники, становись! Строевым шагом вторая колонна в группу шагом марш, за ними первая. Спасибо за внимание. До свиданья!