

Как проходят занятия по адаптивной физической культуре в нашем детском саду «Подснежник»

Работа инструктора по АФК
Потаповой Галины Глебовны

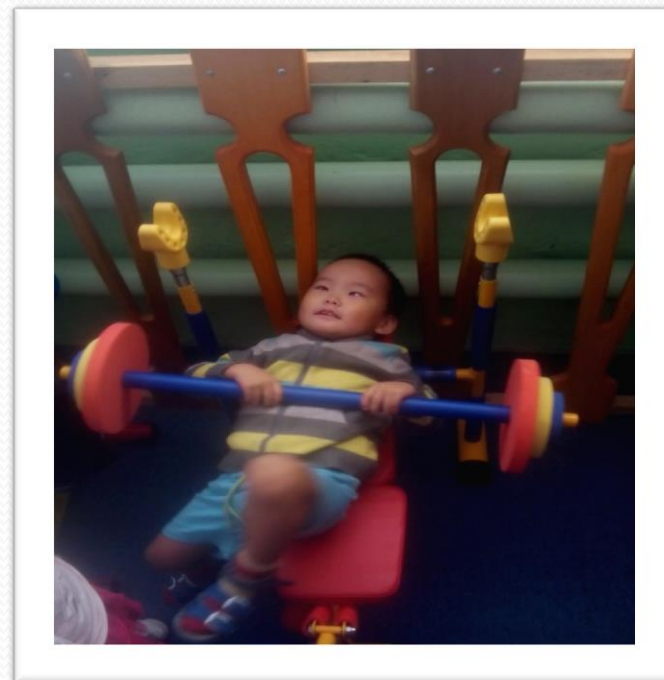
Я здоровым быть хочу

Здоровенький ребенок – радость для родителей. К сожалению, в наше время многие малыши ослаблены, имеют избыточный вес. Это последствия гиподинамии. Дети мало двигаются, место подвижных игр на свежем воздухе занял компьютер. Это очень тревожный симптом. Ведь деградация физическая ведет к деградации нравственной. Все взаимосвязано.

Адаптивная физическая культура – это комплекс поочередно выполняемых несложных физических упражнений. В адаптивную физическую культуру включены не только общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, но и упражнения в основных движениях: это игры с мячом, метание, лазание, ползание. Также в АФК включается и дыхательная гимнастика. Отводится время и для упражнений по предупреждению плоскостопия. Для правильного развития детей с патологией зрения дошкольного возраста важно включать упражнения для глаз и развития мелкой моторики, так называемые пальчиковые игры. Детям дошкольного возраста полезно комбинировать все эти виды гимнастик, тогда ребенок получит наибольшую пользу от выполнения адаптивной физической культуры и будет правильно развиваться.

Дети от природы рождаются активными, ежедневно бегают, прыгают и резвятся. Казалось бы, кроха и так физически развивается, зачем еще дополнительные нагрузки? Двигательная активность современных детей по сравнению с предыдущими поколениями снизилась. Они проводят много времени у экрана телевизора, недополучая при этом необходимых растущему организму физических нагрузок. Недостаток двигательной активности препятствует правильному развитию даже самых маленьких детей. У детей с тяжёлой патологией зрения нагрузка должна быть щадящая, исключаются: бег, прыжки, резкие наклоны, любые статистические упражнения, где нагрузка очень высокая. В АФК включаются игры малой подвижности, хороводы и заканчиваются занятия релаксацией.

**Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.**



Игры в мяч очень популярны, их считают самыми распространёнными, встречаются они почти у всех народов мира. История не знает ни года, ни места рождения игр в мяч, что говорит об их древности.



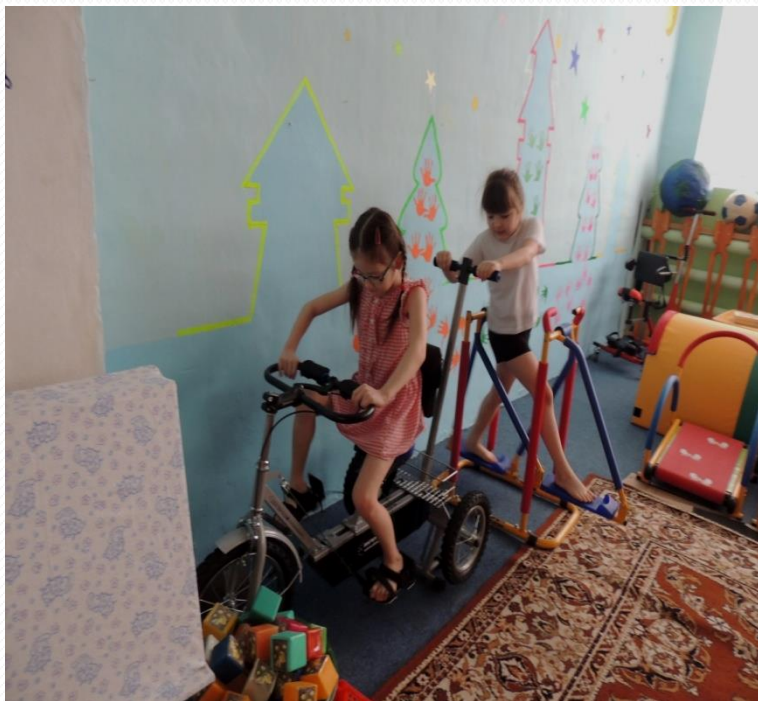
Очень любим свой бассейн,
Плывать обожаем все.
Приходите, всех зовем —
Дружно вместе поплывем.



Самое важное – найти занятие по душе, чтобы оно доставляло вам удовольствие. Каким бы видом спорта вы ни занимались, он принесет пользу организму. Любые физические упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы и скелет, нормализуют деятельность нервной и кровеносной систем.



Тренажеры, тренажеры,
Любят Пети, Любят Жоры.
Нету лучше у меня,
Трех колесного коня.



**И душе в здоровом теле
Доброй, чистой легче жить.
Значит надо в самом деле
С физкультурой дружить.**

**Чтобы жизни удивляться,
Чтобы духом не стареть,
Надо ею заниматься,
Надо лень преодолеть!**





БЕЗ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ ВЫРАСТИ ЗДОРОВЫМ !

В нашем детском саду созданы все условия для обеспечения сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому организованная своевременная работа по развитию у детей двигательной функции в общей системе коррекционно-развивающих мероприятий, это:

- использование гибкого охранительного режима
- правильного рационального питания
- создание санитарно-гигиенических условий
- условий для закаливания
- оптимального двигательного режима и соблюдение личной гигиены детей
- обеспечение их физического, психического и эмоционального благополучия

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

