**Физкультура в детском доме**

Содержание направления «Физическое развитие» в детском доме включает: развитие физических качеств, совершенствование основных видов движений, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**В нашем детском доме мы применяем** **технологии здоровьесбережения:**

* утренняя гимнастика в спортивном зале;
* Физкультурные занятия, в том числе на свежем воздухе;
* Спортивные праздники и развлечения.

**1) Утренняя гимнастика** - это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психо-эмоциональное напряжение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день

**2) Для проведения занятий по физической культуре**  
для детей с 3 до 7 лет используются разнообразные формы:

основными являются традиционные физкультурные занятия, на которых выделяют следующие задачи:

1)   обучение новым двигательным действиям;

2)    закрепление ранее освоенных двигательных действий;

3)    воспитание физических качеств

**3) Физкультурно-оздоровительные мероприятия** – это физкультурно-спортивные досуги, развлечения, праздники. При подготовке и проведении физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий дети не только увеличивают свои знания и умения в области физкультуры и спорта, но и получают возможность проявить двигательную активность, инициативу, самостоятельность и творчество, что благотворно влияет на их физическое и личностное развитие.

Совместные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты – основные составляющие любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском доме. Все это способствует гармоничному физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений и морально-волевых качеств.