

«Формирование у детей потребности в ЗОЖ через различные формы работы по физическому воспитанию»



«От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их
духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность
знаний, вера в свои силы».
В.Сухомлинский



ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

- Физкультурное занятие
 - Утренняя гимнастика
 - Гимнастика после дневного сна
 - Физкультминутки
 - Физкультурные паузы
 - Физкультурные досуги
 - Физкультурные праздники
 - Дни здоровья
 - Самостоятельная двигательная деятельность детей
 - Прогулки
 - Закаливание в сочетании с физическими упражнениями
- Работа с родителями

Физкультурный уголок



Зарядка



ОЙ
М П
НИ
Е Х



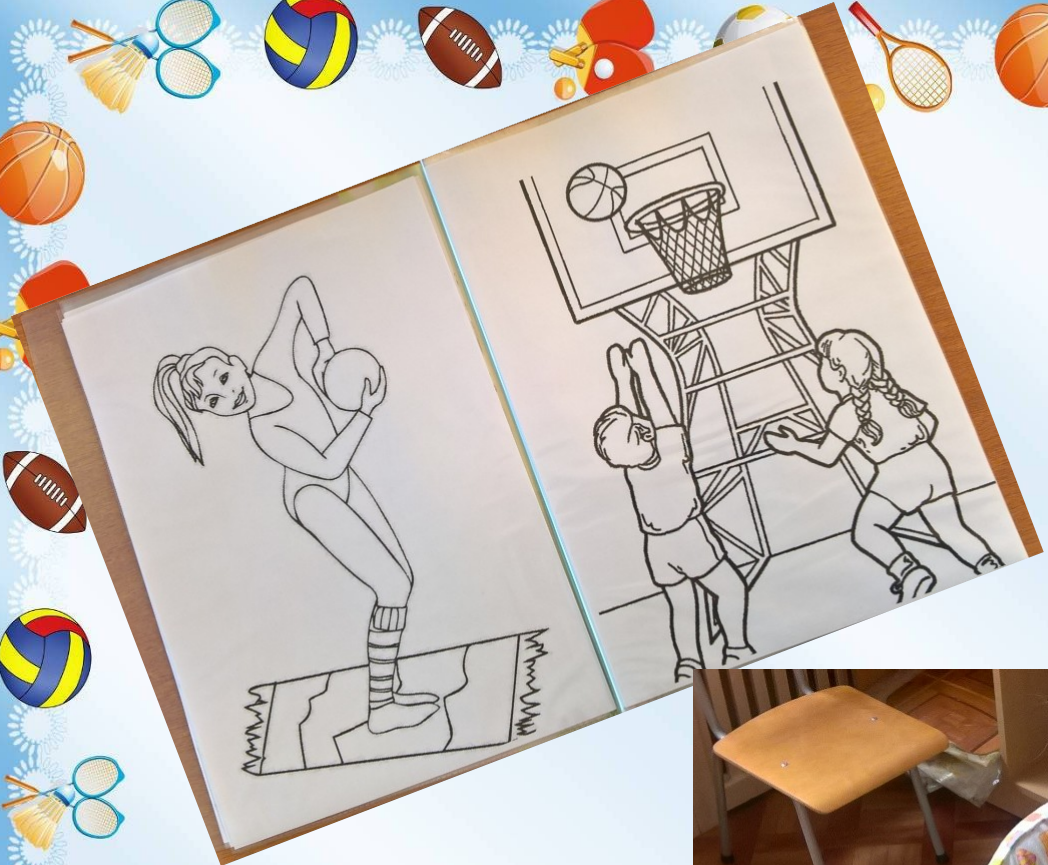
Физкультурные занятия

«Здоровые дети – здоровая нация!»



Теоретическая часть





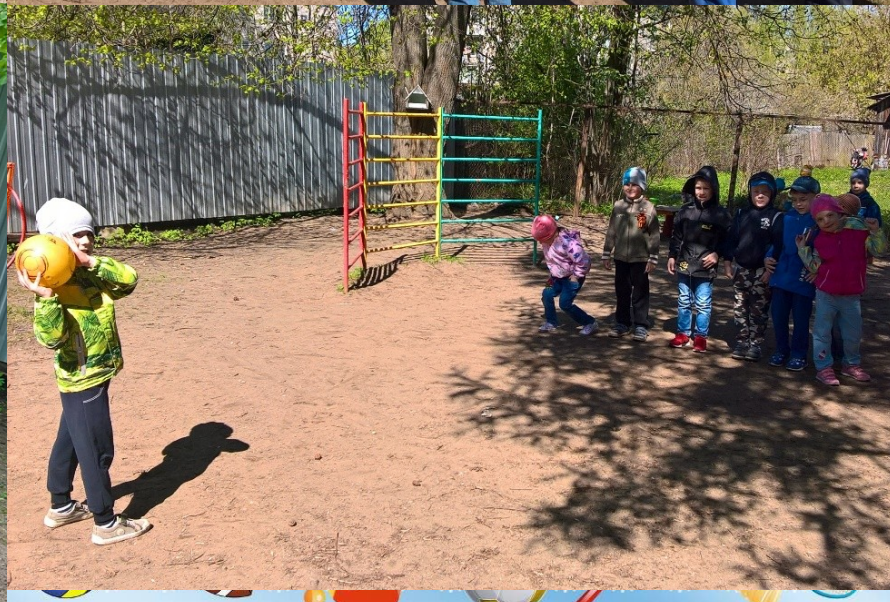
Занятия на свежем воздухе



И никаких
болезней!»



Прогулки





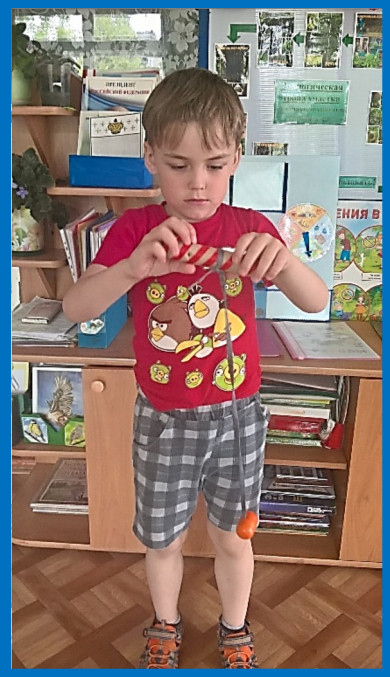
**Бодрящая гимнастика после дневного сна
«Чтоб совсем проснуться - нужно
ПОТЯНУТЬСЯ»**



Физкультминутки, упражнения на восстановление дыхания

«Носиком
дышу,
Дышу
свободно,
Глубоко и
ТИХО –
Как угодно»





Традиционные праздники



Дни здоровья, досуг





Информация для родителей

Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
 2. Соблюдайте режим дня.
 3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
 4. Любите своего ребенка, он - ВАШ.
 5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз в день.
 6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
 7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
 8. Лучший пример по ЗОЖ - лучше всякого наказания.
 9. Используйте естественные факторы СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДА.
 10. Помните: простая физическая нагрузка - залог здоровья.
 11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей.
- лучшее развлечение - совместная игра с родителями.
- Подготовила рук ФИЗО: Янгар

Движение - основа здоровья

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны.

Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотронулся до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания. От того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Родители - лучший пример для детей или как привлечь ребенка к занятиям

В силу большой популярности игры дошкольного возраста важна роль постоянного примера функционирования взрослых. Родители воспитатели, старшие братья и сестры для поддержания интереса к занятиям ежедневно демонстрируют различные способы выполнения движений.

Малыши очень интересуются тем, как происходят движения и как. Пример взрослого лучше всего воспринимается им в совместной деятельности: например при купании и бросании или старший ребенок в игре, в которой взрослый может быть партнером. Ребенок оказывается мотивированным к выполнению движений, если видит, как родители выполняют те же движения.

Опора на такие персональные контакты и работу взрослых в дошкольном возрасте способствует развитию. Дети начинают самостоятельно осваивать основные движения, подражая взрослому. Подражание является естественным для ребенка, оно способствует развитию двигательной активности и способствует развитию самостоятельности.

О том, как развить физическую активность

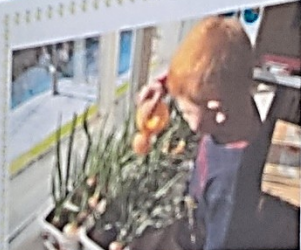
Для разностороннего развития функций организма приобретает сочетание разнообразных упражнений и движений. При этом координируются движения, в то же время развивается выносливость.

Вместе с тем упражнения в одежде и без определенных условий формирования навыков. Мало способствуют образованию сложных движений рук, достижению совершенных навыков в различных видах деятельности.

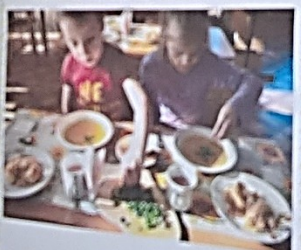
Исследованиями доказано влияние разнообразных упражнений на становление и развитие двигательной активности. Вспомогательные упражнения оказывают положительное влияние на ребенка, если они выполняются регулярно, если на детей возлагается ответственность за выполнение движений.



«Где прячутся ВИТАМИНЫ»



«ВИТАМИНЫ на подоконнике»



«И не страшен нам мороз!»



Перспектива:

- продолжать уделять большое внимание укреплению здоровья воспитанников через различные формы работы по ЗОЖ (бодрящая гимнастика, физкультурный досуг);
- пополнять уголок нетрадиционными атрибутами для поддержания интереса ребёнка;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей через различные формы работы.



Спасибо за
внимание!

