



«Физкультура – основа здорового образа ЖИЗНИ»



Подготовила:
воспитатель
подготовительной группы
№10 «Семицветик»
**Михайлова Надежда
Александровна**

Здоровье ребенка , как говорится во Всемирной организации здравоохранения,- это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое , психическое и социальное благополучие.

**Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.
Нам спорт с физкультурой как воздух
нужны.**



Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем воспитать здорового ребенка. Болезнь легче предупредить, чем лечить. А значит, надо с ранних лет учить детей заботиться о своем здоровье, необходимо воспитывать интерес, а затем и потребность к здоровому образу жизни. «Воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни» — одна из важнейших задач, которая стоит перед нами, как педагогами дошкольного учреждения. «Пусть день будет радостным, интересным с утра и до вечера» — девиз нашей группы. Оздоровительные мероприятия планируем и проводим ежедневно.



Утро радостных встреч.

Здороваясь при встрече, мы желаем друг другу здоровья и всего самого наилучшего.



Утренняя гимнастика:

создает у детей хорошее настроение, поднимает мышечный тонус, обязательны упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки



Закаливание холодной водой.

Мытье рук, лица холодной водой — закаливающая процедура приводит к лучшему снабжению кровью внутренних органов, головного мозга. Ребенок становится бодрее, ему лучше думается, быстрее проходит усталость, как физическая, так и психическая, улучшается настроение.



Рациональное питание.

Одним из факторов, отрицательно влияющих на здоровье — нерациональное питание.

Мы сталкиваемся с проблемами у детей: сладости, еда на улице, злоупотребление жареным, соленым, несоблюдение режима питания, быстрая еда, переедание.

В дошкольном возрасте рассказываем о полезной еде, о продуктах, дающих организму энергию: гречка, овсянка, рис, хлеб, мясо, рыба... А еще, надо обязательно включать в рацион питания продукты, содержащие витамины: овощи, фрукты.



Дыхательная гимнастика.

Дыхание через нос — это надежная защита от простуды. При дыхании через нос воздух прогревается значительно лучше, чем при дыхании ртом, поэтому учим правильному носовому дыханию.



Гимнастика для глаз.

Чтобы глаза лучше видели надо несколько раз в день выполнять гимнастику для глаз.





Подвижные игры.

Подвижные игры — источник радостных эмоций. В таких играх дети непосредственны, повторяют движения снова и снова и не устают.

Оздоровительный бег.

Оздоровительных бег на прогулках развивает выносливость.



Гимнастика после сна.

Пробуждение —
серьезнейший момент
для насыщения жизни
малыша движениями.

Исследованиями
физиологов доказано, что
гимнастика в постели дает
прекрасный
оздоровительный эффект,
при этом доступна и
приятна и лежебокам и
подвижным детям.





Массаж стоп.
Закаливающий массаж
подошв как
эффективный вид
закаливания проводим
со средней группы. Он
основан на стимуляции
активных точек,
расположенных на
подошвах ног. Ходьба
босиком по дорожке
здоровья (ребристая
доска, дорожка из
пуговиц, резиновый
коврик.)

Смехотерапия.

Смех, как яркое выражение положительных эмоций обладает большой целительной силой. У детей развиваем чувство юмора: читаем веселые рассказы, смеемся над карикатурами, рассказываем веселые стихи. Чем больше ребенок смеется, тем лучше. Веселье является показателем психического здоровья.



Физкультминутка

Физкультминутка является не только средством физического развития, но и психологической разгрузки.

Дети дошкольного возраста испытывают острую потребность в активной двигательной деятельности, а в случае ограничения — быстро перевозбуждаются.



НАШ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ УГОЛОК



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПЛАНУ ИНСТРУКТОРА



СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ



Работа с родителями


Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата. Но помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей.

В процессе организации с семьей, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком»).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.



Осуществляя физкультурно-оздоровительную работу в нашем детском саду, мы воспитываем в ребенке потребность к здоровому образу жизни. Дети активны, любознательны, выносливы. Обладают всеми качествами гармонически развитой личности.

Здоровье-это здорово!





**Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!**

A vibrant collage of children playing various sports and activities in a bright, colorful setting. The background is a soft, light green gradient. The collage includes: children looking out a window at a garden; children playing basketball on a court with a hoop and a ball labeled 'Asa'; a girl playing golf on a green field; children playing soccer on a field with a goal; and children roller skating on a path. The overall mood is joyful and active.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**