



# «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: сладенькие, 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.



**Пальчиковые игры.**  
Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует эмоциональной устойчивости, физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Для массажа и игр с пальчиками используем различные предметы: колючие мячики, зубные щетки, шишки, перчатки с пуговичками, пробки, прищепки и т.п.



## 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!**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**