



Укрепление и сохранение
здоровье дошкольников.

Роль физкультурных занятий
в жизни ребенка.

Составила: Абдуллина Г.Ф.

Физическое развитие



Влияние физкультуры на здоровье ребенка трудно переоценить:

- улучшает обмен веществ;
- регулирует состав крови;
- благоприятно влияет на физическое и психическое развитие;
- тренирует сердечнососудистую систему;
- является профилактикой ряда заболеваний, в том числе и опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз и так далее);
- повышает иммунитет;
- способствует своевременному возникновению двигательных и речевых навыков, их правильному развитию и совершенствованию;
- учит самодисциплине и развивает полезную привычку;
- улучшает внимание и познавательные способности детей.

Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку заниматься ею с раннего возраста.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду мы относим:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.



Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста, отводится достаточное время в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулка, водные процедуры (умывание), подвижные игры и игровые упражнения на улице, динамические паузы, физкультурные занятия, занятия в бассейне, досуги и праздники - всё это является формами физкультурно-оздоровительной работы.



К правильной форме одежды относятся: спортивная футболка, шорты, носочки, чешки.

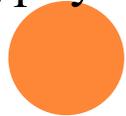
1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого цвета.

Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку ит.д.

3. Чешки. Именно чешки, а не другая спортивная обувь является неотъемлемой частью спортивной формы в ДОУ, так как чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе.

4. Носочки. Носки лучше не слишком теплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.



РАЗВИВАЕМ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ НА КУХНЕ.



Игры на кухне

Чем можно занять ребёнка, на кухне, когда мама готовить обед? Поставим для себя такой вопрос. В перерывах от приготовления пищи, не только мама, но и папа, могут поиграть с ребёнком в интересные и увлекательные игры. Совместные игры не только сближают и помогают ребёнку преодолевать свои трудности, а так же развивают речь у ребёнка, творческие способности, логическое мышление, воображение. Например, когда мама готовит вкусный пирог. Она может предложить ребёнку ей помочь, из теста научит ребёнка, как сплести жгутики, цветочки, листики и вместе украсить пирог.



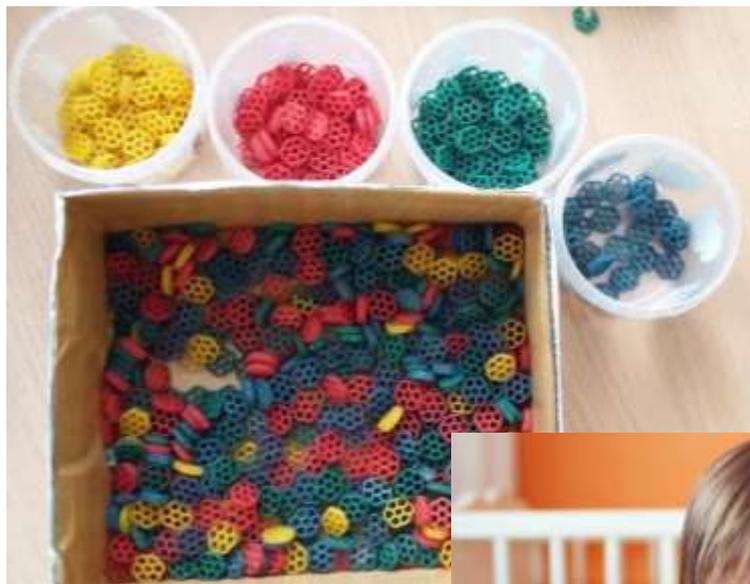
Игры с крупой

1. «Перебери крупу – помоги маме».
2. «Выложи узор, рисунок».
3. «Рисуем с помощью манной крупы».
4. «Найди предмет».



Игры с макаронными изделиями

1. Перебери макароны по цвету и форме.
2. Выложи узор.
3. Сделай бусы и браслет для мамы.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

