ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Гигиенические основы

- Активизируется с-с-с и дыхательная системы – стимулируются обменные процессы. Что способствует гармоничному физическом развитию и совершенствованию функций ведущих систем организма;
- Развиваются основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация, равновесие);

Гигиенические основы

- Повышается неспецифическая устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Совершенствуются реакции терморегуляции;
- Снижается заболеваемость;
- Повышается тонус коры больщих полушарий, что способствует увеличению работоспособности и создает положительные эмоции.

Гигиенические принципы организации физвоспитания

1. Обеспечение оптимального двигательного режима с учетом потребности растущего организма в движениях и функциональных возможностей ребенка;
2. Систематичность занятий;
3. Комплексное использование различных форм и средств физического воспитания ;

Гигиенические принципы организации физвоспитания

4. Дифференцированное применение различных форм и средств физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности;
5. Создание благоприятных условий внешней среды во время занятий.

Средства физического воспитания

- Физические упражнения,
- Подвижные игры и развлечения;
- Спортивные игры;
- Естественные движения;
- Воздушные и солнечны
- Водные процедуры;
- Массаж.

Формы физического воспитания

Физические упражнения:

- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика в физкультминутках;
- Гимнастика на занятиях по физвоспитанию.

Спортивные игры:

- Спортивные развлечения и занятия спортом.

- Естественные движения:

- -во время игр, экскурсий, походов.,трудовых процессов.

УСЛОВИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

- Площадь спортивного зала (4 м2 на 1 ученика) при высоте 5-6 м.
- Температура воздуха 15-17 гр. С .
- Трехкратный обмен воздуха в час.
- Достаточный уровень естест венной освещенности (СК 1:4 – 1:5).иск. Освещенность 150 лк (лампы накаливания), 200 лк (люминесцентные)
- Безопасность .
- Влажная уборка – 2-3 раза в день

CARICATURA.RU