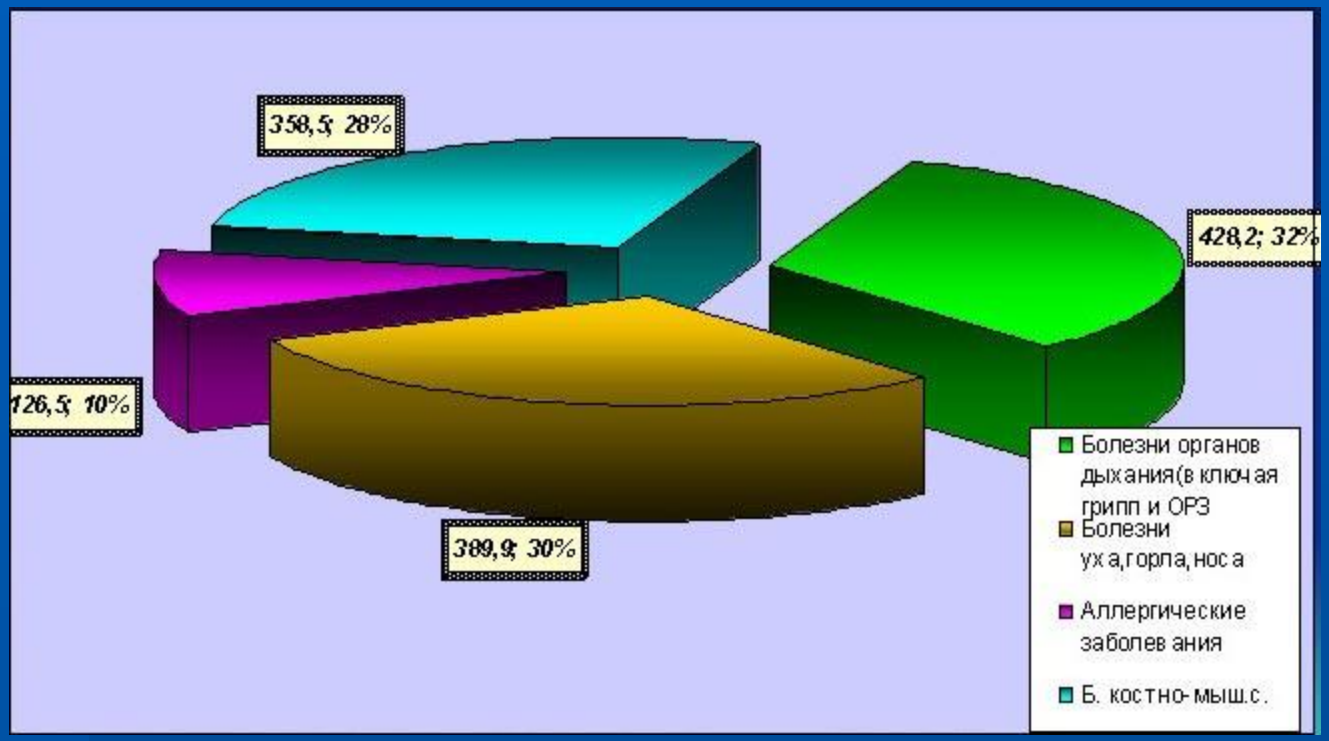
Расту здоровым

Детский сад № 513

Аветисян Кристина Геннадьевна

Физкультурно-оздоровительной работе в нашем детском саду уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей имеет проблемы со здоровьем, а очень многих малышей можно отнести к категории часто болеющих.

Структура часто встречающихся заболеваний у детей в 2009-2010 г.г.



Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.

Физическое воспитание детей

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

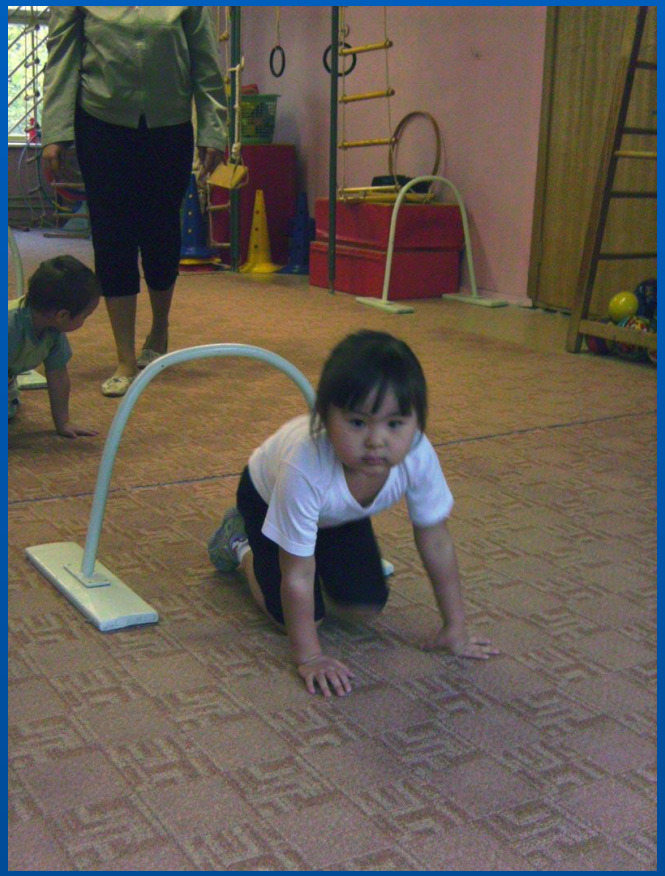
- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия

Оздоровительные задачи

Охрана жизни и укрепления здоровья, улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка, а также закаливание являются первоочередными задачами

Образовательные задачи

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать и образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.



Воспитательные задачи

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском саду и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками и малышами.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

Прооблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Rally
The

Утренняя гимнастика - один из важнейших компонентов двигательного режима.
Ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Физкультурные досуги, физкультурные праздники, походы, туризм –это организованная форма активного отдыха детей.

Гимнастика пробуждения – гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогают улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так иже способствует прфилактике нарушений осанки и стопы.

Закаливающие процедуры:

- Водные процедуры
- Воздушные ванные

Фитотерапия

- Фитобар, где дети после прогулки пьют различные витаминные чаи.

Спортивные соревнования – способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств

Спасибо за внимание!