

Городской семинар

**Роль физкультуры и
спорта в профилактике
заболеваний,
сохранении и
укреплении здоровья**

Утверждение

**Движение- это не только
естественная
потребность ребёнка,
но и необходимый
компонент сохранения
и укрепления здоровья**

Тема выступления

**Популяризация
физического тренинга
как необходимого
компонента сохранения и
укрепления здоровья
через родительский
всеобуч**

- Здоровые - 6 чел. (30%)
- Нарушение органов зрения - 1 чел.(5%)
- Нарушение речи - 1 чел.(5%)
- Нарушение осанки - 4 чел.(20%)

- **Нарушение
питания- 1 чел.(5%)**
- **Заболевание
ЖКТ - 2 чел.(10%)**
- **Заболевание
ССС - 3 чел.(15%)**

- **Аллергические реакции** **1 чел.(5%)**
- **Эндокринная система** **1 чел.(5%)**
- **Нервная система** **1 чел.(5%)**
- **Органы дыхания** **1 чел.(5%)**

Физическое

воспитание в семье:

- **сохранение и укрепление здоровья;**
- **развитие мышечной силы, быстроты движений, гибкости и ловкости;**

- **воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями;**
- **разностороннее физическое развитие;**
- **владение определённым кругом знаний в области физической культуры;**

- **устойчивость организма ребёнка к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе к повышенным умственным и физическим нагрузкам в школе.**

Правила организации физического тренинга

- **продолжительность не более 10-15 минут;**
- **регулярность физического тренинга;**
- **не навязывать ребёнку того, что вызывает у него активный протест;**
- **контроль за самочувствием ребёнка;**

- **доброжелательность, терпение, любовь родителей;**
- **культура физического тренинга;**
- **приобретение необходимого инвентаря;**

Инвентарь для физического тренинга

- скакалка;
- мяч;
- роликовый массажёр;
- гантели;
- гимнастическая палка;
- навесная перекладина;

- **специальная одежда и обувь;**
- **коврик для упражнений.**

**Физический
тренинг направлен
на:**

- **тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем;**
- **тренировку мышечного аппарата;**
- **на восстановление умственного и физического утомления;**

- **на развитие выносливости, гибкости, ловкости;**
- **на предотвращение плоскостопия;**
- **на профилактику нарушений осанки;**
- **на тренировку зрения;**

- **на становление нравственных и эстетических представлений**

Формы физического тренинга в семье

- **утренняя гимнастика;**
- **закаливание;**
- **дыхательная гимнастика;**
- **пешие прогулки;**
- **игры на открытом воздухе;**

- **оздоровительный бег;**
- **экскурсии за город в лес, на дачу, на набережную.**

**Результаты
анкетирования
родителей
показали**

- **дети стали спокойнее и доброжелательнее;**
- **дети стали лучше усваивать учебный материал;**
- **дети стали гораздо реже вступать в конфликты со сверстниками и педагогами школы.**

Спасибо за внимание!

ДОБРОГО

ВСЕМ

ЗДОРОВЬЯ!