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!