

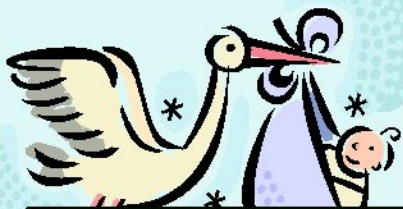


«Физическое  
развитие  
ребёнка  
в ДОУ и семье»



**«Здоровье»** – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости»  
*народная мудрость*

**АКТУАЛЬНОСТЬ** данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Поэтому необходимо совершенствование и применение новых методов и приемов, здоровье сберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДООУ и семьи.



# Законодательные основы

## РОДИТЕЛИ

«...**несут ответственность** за воспитание и развитие своих детей. Они **обязаны** заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

...**имеют преимущественное право** на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.»

(статья 63 Семейного Кодекса РФ)

«...**являются первыми педагогами**. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте.»

(статья 18 Закона об образовании)



«Для воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений развития этих детей **в помощь семье** действует **сеть дошкольных образовательных учреждений.**»

(статья 18 Закона об образовании)

«Образовательное учреждение создает **условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.**»

(статья 51 Закона об образовании)

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**ПРОБЛЕМА** Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми и не для кого, ни секрет, что основной компонент данных качеств — здоровье.

К сожалению, опрос семей воспитанников нашего детского сада показал, что в домашних условиях отработанная в детском саду система не всегда поддерживается

В выходные и праздничные дни, во время каникул и отпусков многие родители предпочитают отдых за просмотром компьютера или телевизора, забывая о духовной близости «родитель – ребенок». Ведь именно в семье, в кругу близких людей закладываются основы здоровья, воспитывается интерес к двигательной активности, склонности к конкретным видам спорта.



Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Спорт – это выражение нашей силы, славы, достижений.

Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности.

В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей.

# *Компоненты образовательной области «Физическое развитие»*

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, которая направлена на развитие координации, гибкости, равновесия, крупной и мелкой моторики рук;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной области;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

# *Основными задачами детского сада*

*является:*

- укрепление здоровья детей;
- формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развития физических качеств;
- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического, психического благополучия.

# *Виды и формы двигательной деятельности в ДОУ*

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Физкультурные минутки
- Прогулка
- Подвижные игры
- Спортивные праздники
- Досуги
- Гимнастика после дневного сна



Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др

Воспитать ребенка здоровым — значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты:

- рациональный режим;
- систематические физкультурные занятия;
- использование эффективной системы закаливания;
- правильное питание;
- благоприятная психологическая обстановка в семье

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни — главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

## Формы физического воспитания

Пешие прогулки и походы- Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Плавание- влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой.

Лыжные прогулки- великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Катание на коньках- катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры.

Езда на велосипеде Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость

# Физкультурные минутки

## Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать.

*(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах.

*(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик средь травы

А теперь задрем и мы!

*(Дети садятся.)*



# Занятия по физической культуре в помещении







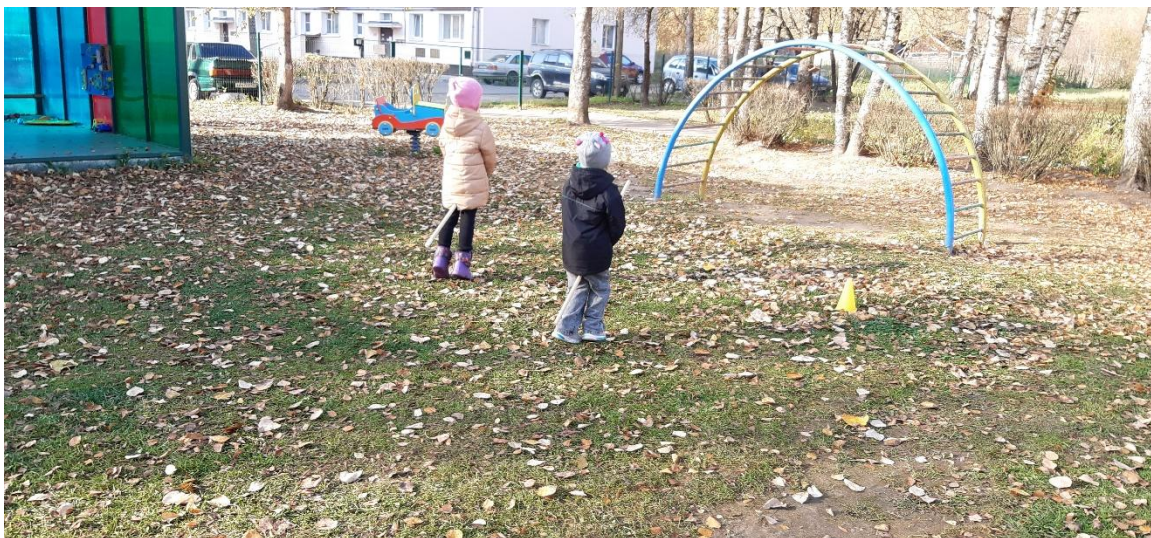
# Занятия по физической культуре на свежем воздухе







# «Веселые старты»



# Закаливающие процедуры



*Спасибо за внимание!*

