



*Физическое воспитание
и необходимость обязательной двигательной активности
в формировании личности ребенка*

Движение – кладовая жизни

- Лучшего средства от хвори нет –
делай зарядку до старости лет.

древняя индийская пословица

- «Ничто так не истощает и не
разрушает человека, как
продолжительное физическое
бездействие. Жизнь требует
движения

Аристотель, древнегреческий
философ



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, бегает, двигается, кричит, пусть он находится в постоянном движении» Жан Жак Руссо



Определение здоровья.

З- зарядка, закаливание

Д- движение, доброта, доктор

О- отдых, осанка

Р- режим дня, радость

О- овощи, оптимизм

В- витамины, велосипед

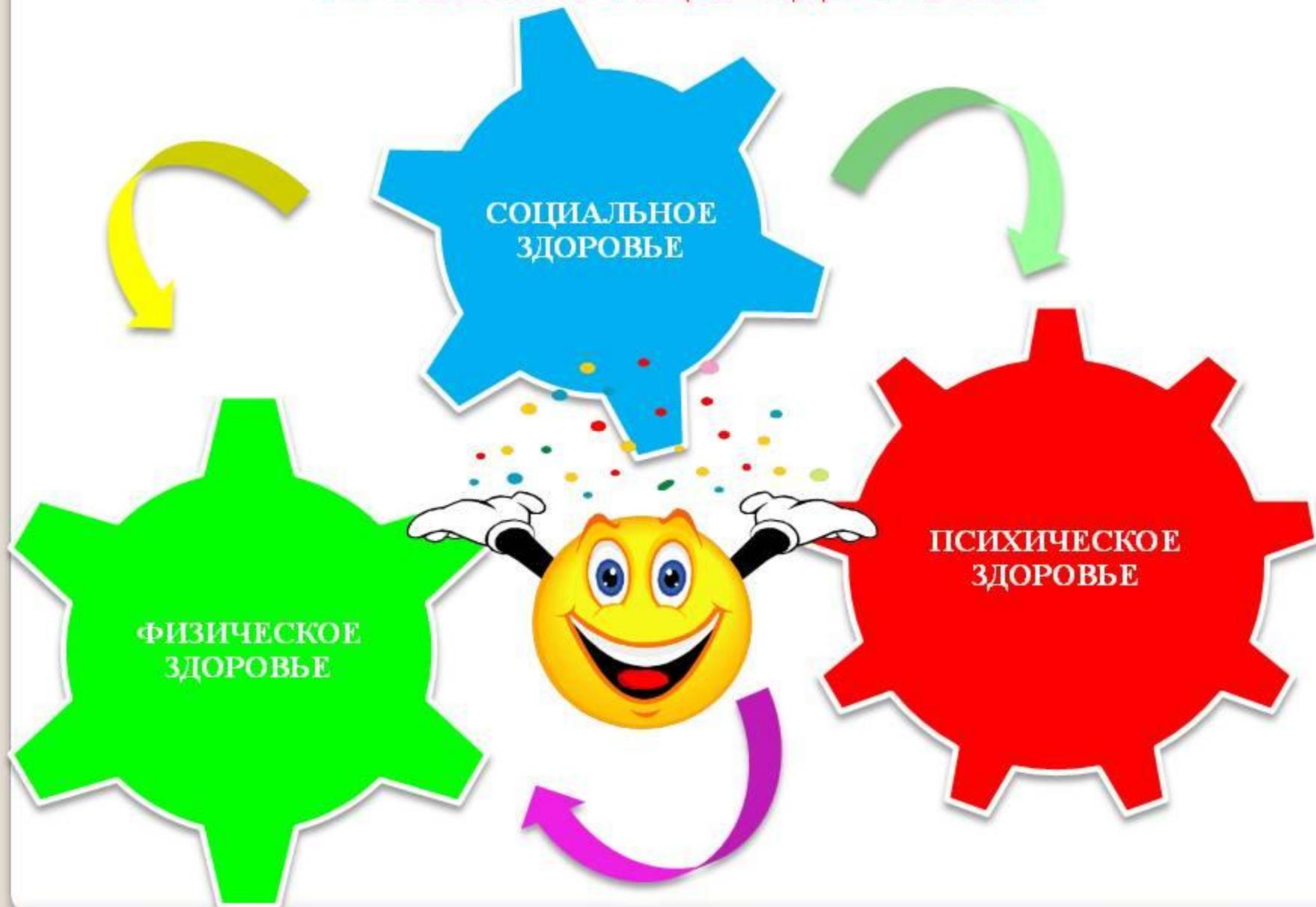
Ь- ценить, дружить

Е- еда, ежедневно



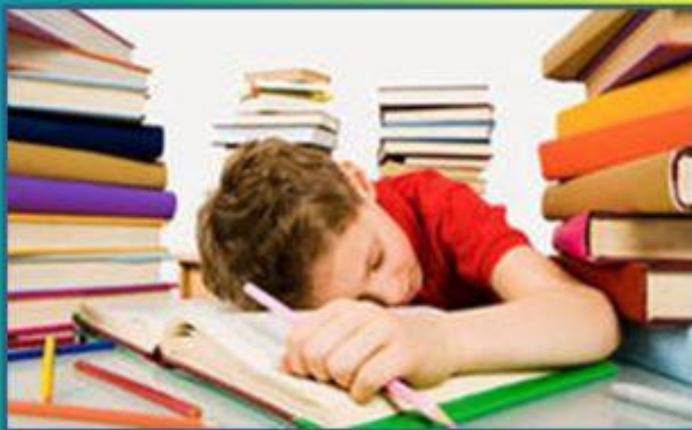
В уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано:
« **Здоровье**-это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



По данным Минздрава России

В начальной
школе здоровых
лишь 11–12%
детей



Около 25–30% детей
приходят в первый
класс, имея
отклонения

в состоянии здоровья



MyShared

«БЫТЬ здоровыми ХОТИМ!»



Факторы, формирующие здоровье детей

50%

образ жизни

10%

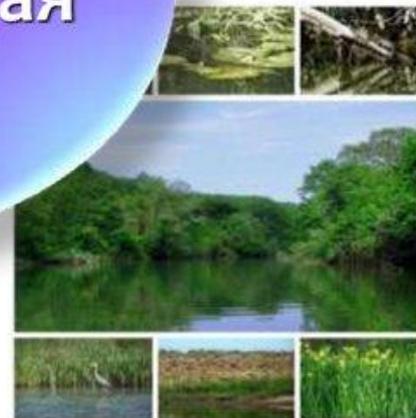
здравоохранение

генетика

20%

окружающая
среда

20%



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.



Компоненты здорового образа жизни



Отказ от вредных привычек.

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить.
Необходим отказ от вредных привычек:

- курения
- алкоголя
- переедания
- неподвижного образа жизни
- нерационального отдыха

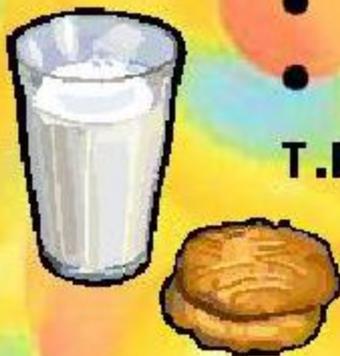
Вредные привычки являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивают жизнь.



Рекомендации правильного питания



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жаренного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;



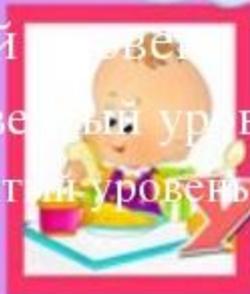
Режим дня дошкольника

Второй уровень

Третий уровень

Четвертый уровень

Пятый уровень



Утро



День



Вечер



Ночь

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Правила закаливания



1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.

Благоприятная психологическая обстановка в семье



- *позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи;*
- *ровный, спокойный тон в процессе общения в семье;*
- *единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи;*
- *обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался;*
- *при любой возможности осуществление с ребенком телесного и визуального контакта;*
- *организация совместной деятельности с ребенком.*

Двигательная активность

- Двигательная активность- это естественная потребность организма в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.



ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

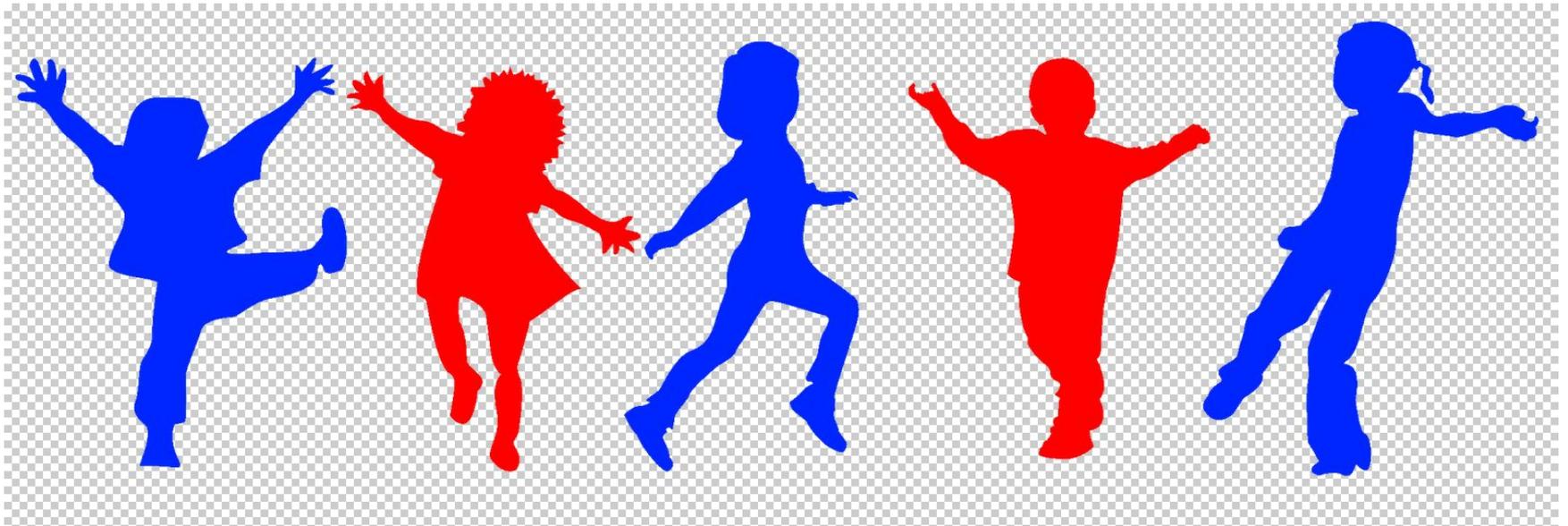
- Оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность человека
- Стимулирует обмен энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов
- Оказывает благоприятное воздействие на головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности



Среди детей с нарушением здоровья 50%
имели низкую двигательную активность



Самостоятельность, активность, инициативность



Дети – это наше отражение



К формам организации двигательной деятельности относятся:

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Закаливающие мероприятия
- Упражнения после сна
- Физкультминутки
- Активный отдых



Условия для развития двигательной активности



ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ?
Следи за осанкой!
Держи спину ровно!



MyShared

**Лучший подарок для детей –
время со своими родителями!**



Лучший подарок для детей – время со своими родителями!



Двигательная активность дома



1. «Твистер».
2. Полоса препятствий.
3. Игры с мячом (боулинг, попади в цель).
4. «допрыгни до предмета».

5. «Веселая дорожка».
6. «Классики».
7. Лабиринт (из стульев и покрывала).
8. Спортивный дневник.



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
3. Соблюдайте режим дня.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
8. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
9. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
10. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

*«Здоровье ребенка, превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите как сердце, как глаз!»*
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



**Презентация подготовлена
педагогом-психологом Лулаковой Т.В.**