Семинар-практикум

Движение - основа здоровья детей



Подготовила инструктор по физической культуре Гладкая И.Н. Здоровье – необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо:



Гиподинамия

Это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания пищеварения) при ограничении двигательной активности.

«Двигательная активность»

Что же такое двигательная активность?

Как на Ваш взгляд можно одним или несколькими словами образно выразить это понятие?

Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

Организация физкультурноигровой среды в детской комнате







Утренняя гимнастика

- это комплекс общеразвивающих упражнений, как элемент двигательного режима, направленный на пробуждение организма и подготовке его к дальнейшей деятельности. Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние...







Подвижные игры

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста.

Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, и самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Игры с парашютом способствуют

- развитию внимания, памяти;
- выработки согласованности движений с музыкой;
- укреплению мышц спины и рук;
- активизации двигательных навыков;
- развитию координации движений;
- быстрой адаптации в коллективе сверстников тихим и застенчивым детям;
- развитию творческих способностей и вызывают положительные



Игровые массажи и самомассажи

Игровой самомассаж

— это нетрадиционный вид
упражнений, помогающий естественно
развиваться организму ребенка,
морфологически и функционально
совершенствоваться его отдельным
органам и системам.



«Физическая культура должена обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом. Закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание...»

Сухомлинский В.А.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!