A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating pattern of colorful sports equipment icons: a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a basketball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a badminton racket, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 комбинированного вида»*

**«Формирование здорового образа
жизни
посредством двигательной активности
детей на свежем воздухе»**

Выполнила:
воспитатель
Ермакова Ирина Алексеевна



Цель :

Формирование основ здорового образа жизни у детей и их родителей.

Задачи:

- Формирование представлений и приобщение детей к здоровому образу жизни.
 - Развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости) и двигательных функций (равновесия, координации).
 - Активизация и совершенствование деятельности родителей по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения.
 - Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.
- 

**УСИЛИВАЕТ
ОБМЕН
ВЕЩЕСТВ**

**УЛУЧШАЕТ
КРОВООБРА-
ЩЕНИЕ**

**УЛУЧШАЕТ
АППЕТИТ**

ДВИЖЕНИЕ

**УКРЕПЛЯЕТ
МЫШЕЧНУЮ
СИСТЕМУ**

**ПОВЫШАЕТ
ЖИЗНЕННЫЙ
ТОНУС**

**УКРЕПЛЯЕТ
ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

```
graph TD; P(РОДИТЕЛИ) <--> R(РЕБЁНОК); R --> I(ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ); R --> T(ВОСПИТАТЕЛИ)
```

РОДИТЕЛИ

РЕБЁНОК

*ИНСТРУКТОР
ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ*

ВОСПИТАТЕЛИ

Виды двигательной активности на свежем воздухе

Физкультурные занятия

Работа с родителями

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Самостоятельная двигательная деятельность

ЭКСКУРСИИ

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

ПОХОДЫ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ГИМНАСТИКА





РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ



СЕЗОННЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ



ПОХОДЫ



ГИМНАСТИКА



ЭКСКУРСИИ



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ





ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ





САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ



Движения и здоровье

Урбанизация населения, развитие городского транспорта, большая занятость родителей, стремление некоторых из них начать обучение ребенка задолго до школы значительно снижают двигательную активность детей.

А ведь движение — главное условие нормального роста и развития организма. У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: «У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

Но как часто родители, порой даже сознательно, ограничивают подвижность ребенка. Им кажется, что малыши слишком шумят, их ужасают перевернутые стулья, царапины на мебели, запачканная одежда. И как часто гордостью семьи становятся инертные, тихие дети, которых только по недоразумению именуют «воспитанными».

В результате такие родители упускают дорогое время, когда двигательные навыки прививаются детям сравнительно легко. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.



Физическое воспитание ребенка в семье

Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются физические упражнения (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), спортивные упражнения, гигиенические факторы (режим дня, питание, сон и т. п.), естественные силы природы (солнце, воздух и вода).

Физические упражнения

Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом и тут же показывать все движения. Упражнения должны быть интересны, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «летела», «косана», «парусоз». Основой принципа, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, — «использовать все в игре». Беспокойный, шуток, смех, активное участие взрослых всегда увлекают ребенка. Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10. После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с). Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день: объем 17 000 движений, интенсивность 55-65 движений в минуту.

Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда они занимают систематический. Родители обязаны умеренно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешнюю форму, состояние и самочувствие ребенка.



Памятка для родителей Движение - это жизнь!

«Ничего так не укрепляет и не закаляет характер, как продолжительная физическая деятельность».

Аристотель. Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. «...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгунья».

Поэтому для начала запомните!

- 1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.
- 2. Не наказывайте ребенка ограничением движений.
- 3. Желательно оборудовать в квартире домашний стадион. В настоящее время можно приобрести готовый домашний стадион или оборудовать из подручных средств: например, в двірном проеме соорудить параквадрану, на перекладину подвесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др.
- 4. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.
- 5. Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для восстановления потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.
- 6. Не забывайте подражать ребенку!



Снежные забавы.

Зима с ее выюгами и морозами — только на первый взгляд стуровое время года. У детейшек в это время года забав хоть отбывай. Коньки, санки, лыжи, да и просто игра в снежки — эти развлечения любят все. Но оказывается, обычную прогулку или катание с горы можно сделать еще веселее. Главное выбрать забаву интересней.



Учимся правильно падать. Зимние игры без падений не обходятся, а значит, правильно падать следует научить даже самых маленьких. Взрослый объясняет ребенку, что падать лучше всего стараться на бок, аккуратно сгибая ладони руками и подгибая колени. Лучше не приземляться на спину или вперед на руки. Найдите большую мягкой субтро и потренируйтесь садиться в него таким образом. Малыш должен не бояться падений, а уметь правильно группироваться и избегать травм.

Дети и взрослые должны помнить: Спуск со снежной или ледяной горки не должен выходить на проезжую часть или вести к водоему с неокрепшим льдом. С самыми маленькими детьми лучше кататься в немногочисленных местах, при этом малыш должен быть все время на виду у родителей, чтобы при необходимости они всегда могли прийти на помощь.



РАЗВЛЕЧЕНИЯ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ





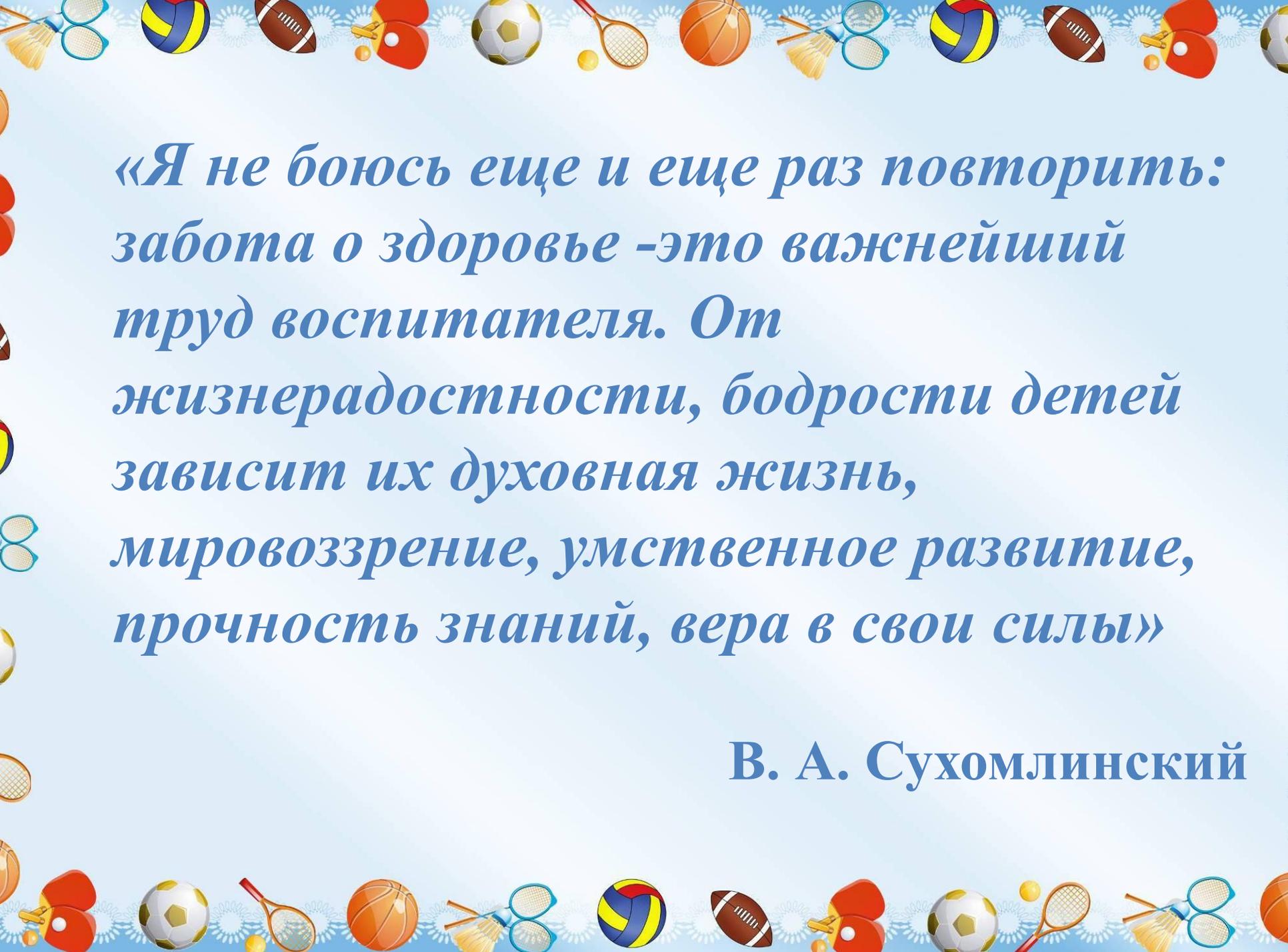
ВЫВОД:

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения на свежем воздухе, с ранних лет можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!



A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating pattern of sports-related icons: a tennis racket, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket with a ball, a basketball, a badminton racket, a tennis racket, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket with a ball, a badminton racket, a tennis racket, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket with a ball, a badminton racket, and a tennis racket. The background is a light blue gradient with a subtle floral pattern.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье -это важнейший
труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»*

В. А. Сухомлинский

Давайте растить



детей здоровыми!

A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a basketball, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a volleyball, a football, a badminton racket, a tennis ball, a basketball, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of radiating lines.

*СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!*