

# 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!**