

«Обеспечение оздоровительной направленности физического воспитания в детском саду и путем активного проведения прогулок»

Педагогический совет

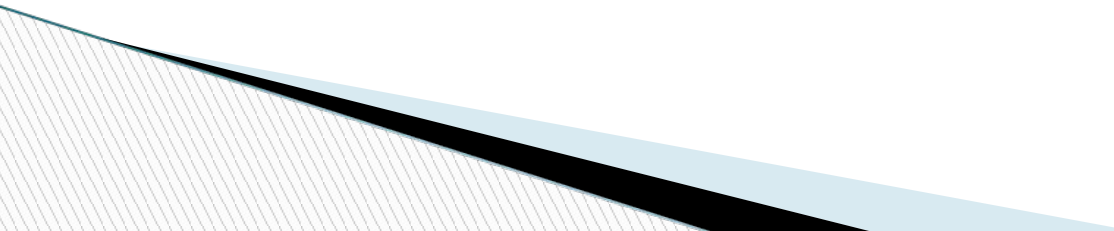
Презентацию составила Потапенко С.В.



«ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА»

**А как Вы относитесь к своему
здоровью?**

**Продолжите фразу:
«Путь к здоровью - это.....»**



По общепринятым представлениям

- структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на **10-12 %**,
- наследственности принадлежит **18 %**,
- условиям среды – **20 %**,
- а самый большой вклад – **50-52 %** - это образ жизни.

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод

□ Упражнение «Ассоциации»

□ «Какие ассоциации возникают у вас, когда Вы думаете о здоровье ребенка?...

□ Наиболее всеобъемлющей и общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения:

□ «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия»

□ ?

□ Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка?

Модель «Три кита»

на которых держится жизнь и
здоровье человека

СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТАЯ
СИСТЕМА



ДЫХАТЕЛЬНА
Я
СИСТЕМА



ИММУННАЯ
СИСТЕМА

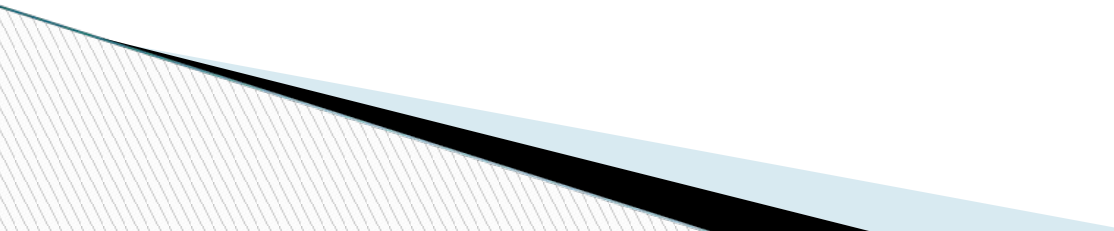
Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения

- Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц

□ ?

- Назовите виды движений наиболее благоприятно сказывающиеся на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка?

Древнегреческие мудрецы говорили:
«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»



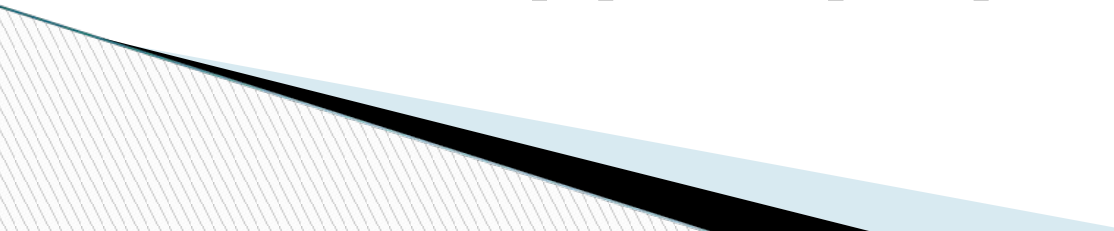
- ▣ Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением.
- ▣ *Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, **НО...ТОЛЬКО на свежем воздухе!***

Второй кит

«Прогулка ребёнка-дошкольника должна составлять 4 – 4,5 часов в день»

Второе утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду:

- ▣ Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе**

- Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. *Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата.*
 - При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам.
 - Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне.
 - Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты.
 - Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы.
- 

Третий кит «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

- Суть оздоровительных физических упражнений заключается в системном наращивании резервных мощностей организма.
- Отсюда и четвёртое утверждение:
- **регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.**
- ***Для того, чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности как в детском саду, так и в семье!***

- ▣ **А нам – педагогам – дошкольникам необходимо:**
- ▣ ***- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)***
- ▣ ***- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности***
- ▣ ***- Рационально сочетать физкультурные занятия с закалывающими процедурами***
- ▣ ***- Нарращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.***

**Здоровья Вам,
Вашим близким и
Вашим воспитанникам!**

