

# ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ  
УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ШЕВЧЕНКО Ю.В.

Укреплением здоровья ребёнка должны заниматься родители, полагаясь на рекомендации врачей , а не применять нетрадиционные средства медицины.



# Каким должен быть **здоровый ребёнок?**



**КОММУНИКАБЕЛЕН**

**ЖИЗНЕРАДОСТЕН**

**ПОЛОЖИТЕЛЬНО  
ЭМОЦИОНАЛЕН**



*С ЧЕМ СВЯЗАН РОСТ КОЛИЧЕСТВА ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ?*



**СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ  
ОБСТАНОВКА**

**ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ.  
СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ.**

**ХАРАКТЕР ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ



главные составляющие  
успеха физического  
воспитания в  
семье - личный пример  
родителей, здоровый образ  
жизни, совместные  
физкультурные  
занятия, совместные  
прогулки на  
лыжах, катание на  
коньках, санках, различные  
игры.







необходимо  
соблюдать - оздоровительную  
направленность, всестороннее  
развитие личности и связь  
физического воспитания  
с другими видами деятельности.



*Взрослые должны создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности.*





# Закаливание



*Водные процедуры*



*Воздушные ванны*



*Полоскание горла*

# Особого внимания требует осанка детей



*Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком.*





# Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

Какие растения - кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды?  
(чёрная смородина и шиповник).



*Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст. ложки до половины стакана).*



*У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.*





*Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, необходимым дополнением к занятиям по физкультуре в домашнем быту являются упражнения и подвижные игры.*



*Ребѐнку необходим спокойный,  
доброжелательный психологический  
климат.*



# Нельзя допускать переутомление детей





# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ

ОДНАЖДЫ Я СДЕЛАЛ ЗАРЯДКУ



И ТУТ ПОНЕСЛАСЬ...



*Неотъемлемую часть физического воспитания составляют прогулки, экскурсии.*



*Родителям следует использовать  
склонности детей к самым различным  
видам спорта.*





*Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.*



# Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.





# ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ-ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК

