

Будь здоров, малыш!



Разработал: инструктор по физ.воспитанию
Щептева Т.Е.

Цели и задачи

- Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.
- Задачи: Оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Оздоровительные задачи

- Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Образовательные задачи

- Образовательные задачи.
- Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: — приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед—назад, вверх—вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;

Воспитательные задачи

- воспитательные задачи:
- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

- Дошкольное образовательное учреждение осуществляет пропаганду физической культуры и спорта приобщает родителей к активной совместной работе по физическому воспитанию.
- На основе рекомендаций педагога родители приобретают физкультурный инвентарь для занятий (лыжи, коньки, велосипед, городки, серсо, теннис, бадминтон, мячи, скакалки и др.), оборудуют у себя дома спортивный уголок, устанавливают тренажеры, массажные устройства, оказывают помощь ребенку в освоении различных физических упражнений (обучают езде на велосипеде, катанию на коньках, лыжах и т.п.).
- Правильному физическому воспитанию ребенка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх, создании дома условий для развития движений ребенка.
- Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых (мамой, папой, бабушкой, дедушкой). Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

Спортивный уголок дома

- Родители, которые покупают спортивный комплекс для своего малыша, поступают очень разумно. Ведь дети себя комфортнее чувствуют в своей комнате, где все им знакомо, именно поэтому занятия физической культурой лучше начинать в домашней обстановке. Благодаря спортивному уголку, ваш ребенок будет здоров и физически развит.

Спортивные уголки



Детский спортивный комплекс ВЕСЁЛЫЙ МАЛЫШ



- устанавливается: на пол и легко передвигается
конструкция: сборная
диаметр труб: 25 мм
нагрузка на каркас: 50 кг

«Ранний старт»

- **Комплекс Ранний Старт – РАЗНОВОЗРАСТНЫЙ** - предназначен для детей от рождения до 5-6 лет. Ранний старт разработан с учетом всех физиологических особенностей ребенка в первые годы жизни. Все перекладины имеют диаметр, рассчитанный специально на маленькую ручку, расстояние между ними небольшое, что позволяет малышу легко дотягиваться до них.
- **БЕЗОПАСНЫЙ**. Маты, выпускаемые к спорткомплексам, можно надежно прикрепить к каркасу при помощи «липучек». Высота комплекса чуть больше метра, шведская стенка расположена наклонно, что позволяет даже самому маленькому карапузу быть более самостоятельным, почувствовать себя уверенно. Ранний старт не требует установки в определенном месте. Он **МОБИЛЬНЫЙ**. Родители могут поставить этот комплекс в детской или любой другой комнате, и комплекс становится частью жизни малыша.
- **ВСЕСЕЗОННЫЙ**. Его можно вывезти на дачу – поставить на веранде, на траве или на тротуарной плитке – прямо под открытым небом. Он прекрасно совместит в себе функции и спорткомплекса, и домика, и горки. И качели на него тоже можно повесить.
- **КОМПАКТНЫЙ**, занимает всего около 1, 5 кв м.
- Несмотря на небольшую высоту, комплекс интересен не только самым маленьким, но и детям постарше. Ведь основная задача не залезть повыше, а иметь возможность движения «в объеме». Забравшись на верхнюю ступеньку, можно переместиться на крышу, повиснуть на перекладине, сделать кувырок, перебраться на противоположную лесенку, скатиться с горки...
- **МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ**. Благодаря игровым чехлам и другим выпускаемым приложениям к комплексу, он может быть не только спортивным тренажером, но и целой игровой системой. Он легко превратится в машину или корабль, в замок или палатку, в магазин или сырный домик.



Спортивная (шведская) стенка

- Спортивная (шведская) стенка для занятий физкультурой в детских садах и школах. Конструкция гимнастической стенки состоит из двух деревянных оснований (сосна) и 11 перекладин (береза). Элементы стенки покрыты лаком на водной основе, края имеют закругленную форму. Занятия на гимнастической стенке развивают у детей выносливость, гибкость, подвижность, укрепляют общее состояние организма.



Спортивный уголок



Спортивный инвентарь в д/саду и дома

- **Игры с мячом** – одно из самых распространенных и любимых детских занятий. Дети разных возрастов с удовольствием играют в мяч на уличной площадке, в ванной, бассейне или на пляже. Такие игры способствуют развитию глазомера, координации движений, ловкости и двигательной активности.
- **Скакалка** замечательный спортивный снаряд, можно использовать индивидуально и в групповых играх. Развивают координацию, выносливость, внимательность



Фитбол мячи

- **Фитболы-мячи** предназначены для физкультурно-оздоровительных и лечебных занятий. С помощью фитбола можно воздействовать на различные группы мышц, тренируя тем самым и укрепляя их. Мячи имеют различные размеры и расцветки, что позволяет подобрать для каждого ребенка индивидуальный мяч в соответствии с его ростом, весом и, конечно же, цветовыми предпочтениями.



Спортивные игры

- **Кегли.** Цель игры - сбить как можно больше кеглей за один бросок. Развивает меткость, ловкость, глазомер, координацию. Играть в кегли можно как на улице, так и в помещении.
- **Кольцеброс.** Развивает меткость, ловкость, глазомер. Играть можно в помещении и на свежем воздухе.



Спортивные игры

Спортивные игры – хоккей, футбол, баскетбол, настольный теннис, городки, бадминтон. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера.

Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.



Оборудование для

профилактики плоскостопия

- **Дорожка сенсорная**- Дорожка состоит из 4 фрагментов: канат, песок, горох, пуговицы, 180x40 см. Дорожка является хорошей профилактикой плоскостопия у детей.
- **Дорожка со следами** – топоножка.
- **Вестибулярный** – змея. Дорожка используется на физкультурных занятиях, а также на занятиях по лечебной физкультуре для упражнений на равновесие, укрепления мышц стопы и голени.
- **Змейка-шагайка** состоит из 6 таблеток. Можно использовать мягкие модули.
- **Ребристые дорожки.**



Разнообразные игры для улицы и дома.

- **Летающая тарелка** - из пластик, можно играть на улице.
- **Дартс - Мишень**
3 шарика
Материал: текстиль, пластмасса
Возраст: с 2 лет и старше. Или дартс для старших детей с дротиками.



Спортивное оборудование

- **Гантели** используются для выполнения упражнений на мышцы рук, плеча, спины. Занятия физкультурой в детском саду – это не только развитие силы и выносливости у ребенка, но и укрепление общего физического состояния и иммунитета. Вес: 0,5/1,0 кг
- **Гимнастическая палка** – один из необходимых атрибутов для детского сада и другого ДООУ. Помимо физических упражнений палка может использоваться для лечебной гимнастики. Гимнастическая палка имеет множество размеров и расцветок.
- **Обруч** – это простой и вместе с тем эффективный тренажер для детей. Он развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребенка. Обруч пластмассовый плоский имеет несколько вариаций размеров, что позволяет подобрать индивидуальный спортивный инвентарь для каждого ребенка в зависимости от роста и веса.

Спортивное оборудование

- Перечень спортивного оборудования для спортивного зала обязательно включает в себя различные мячи для игр и упражнений. **Утяжеленные мячи** для физкультурных занятий - отличная замена гантелям и ленточным утяжелителям. Утяжеленные мячи рекомендованы детям, имеющим начальный уровень физической подготовки. Данный спортивный инвентарь для ДООУ выполнен из качественного и безопасного материала.
- **Мячи-массажеры**. Каждый ребенок, независимо от возраста, любит играть с мячом. Игры с мячом могут проводиться как в спортивном зале, так и на уличной площадке. Помимо развлекательных свойств, массажные мячи несут и оздоровительный эффект. Мячи - массажеры развивают мелкую моторику, улучшают кровообращение конечностей. Мячи выполнены из качественной и экологически чистой резины.
- **Щит-мишень** с изображением разноцветных кругов для метания мячей в цель. Мишень можно крепить на гимнастическую (шведскую) стенку. Метание мячей в цель позволит детям развить точность, ловкость, меткость. Яркие расцветки кругов привлекут внимание каждого ребенка.

Активный отдых зимой



Активный отдых летом



Семейный кодекс

- 1. Каждый день начинаем с зарядки.
- 2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
- 3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
- 4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
- 5. Лифт – враг наш.
- 6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
- 7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
- 8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- 9. Ничего не жевать сидя у телевизора!
- 10. В отпуск и выходные – только вместе!

Всё в ваших руках!

