

Тема: «Морфофункциональное
обеспечение двигательной
активности детей».

Выполнила:
Белохвостова
Ксения

Двигательная активность

- Хорошо известно, что правильно организованная двигательная активность — важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям и подросткам, для которых процессы роста и развития являются тем морфофункциональным фоном, на котором воздействие адекватной двигательной активности особенно значимо. Кроме того, спортивная деятельность школьников служит ключевым инструментом организации их досуга, что во многом определяет их резистентность к наркогенному заражению и другим социально значимым неблагоприятным влияниям окружающей среды.

План:

1. Понятие здорового образа жизни;
2. Факторы влияющие на здоровье;
3. Значение физической;
4. Основные формы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
5. Программы по формированию здорового образа жизни.



Двигательная активность – фактор формирования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни – это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение человеком гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья как основы высокой продолжительной работоспособности, сочетающееся с разумным отношением к окружающей природной и социальной среде.



Понятие здорового образа жизни

Определение здоровья было впервые сформулировано Всемирной организацией здравоохранения в 1940 году. Оно звучит так:

- **Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.
- **Профилактика** - это система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание.



Факторы, влияющие на здоровье современного человека:

- гиподинамия
- неправильное питание
- вредные привычки
- экологические проблемы

Здоровый образ жизни - это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленно на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены.



Оздоровительное значение физической культуры

Специалисты придают большое значение возможностям физического воспитания в контексте укрепления здоровья, развития физических качеств и формирования основных движений.

Состояние здоровья детей - один из наиболее чувствительных показателей общего неблагополучия как социально-экономического, так и экологического.



Статистические данные

- **78%** детей идут в школу или с уже сформировавшейся хронической патологией, или с функциональными нарушениями.

- В дошкольный период на долю ОРЗ приходится **87,7 %** всех случаев заболеваний в ДДУ.

- Большое значение для подготовки социально активного поколения имеет освоение детьми ценностей физической культуры.



Основные формы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях

- физкультурные занятия - 3 раза в неделю, одно из них на улице, продолжительность 20-25 минут
- утренняя гигиеническая гимнастика - ежедневно, по 10-12 минут
- физкультурные минутки - ежедневно, по 2-3 минуты
- подвижные и спортивные игры
- физкультурный досуг - 1 раз в месяц, 30-45 минут
- физкультурные праздники - 2 раза в год, до 60 минут
- индивидуальные формы работы с детьми - по необходимости



Правильное физическое воспитание способствует полноценному психическому развитию ребенка и совершенствованию двигательных функций.

Научно установлено, что занятие по физкультуре обеспечивает лишь **11%** гигиенической нормы двигательной активности дошкольника.

Поэтому необходимо обогащать и правильно сочетать различные формы физического воспитания, и физкультурно-оздоровительной работы с детьми.



Программы по формированию здорового образа жизни

1. **«Радуга»**: включает памятки для педагогов, а также циклы «Питание», «Ребенок и внешний мир», «Как построить суточный режим жизни ребенка», «Навыки здоровья», «Формируем культуру движения», «Правила личной безопасности».

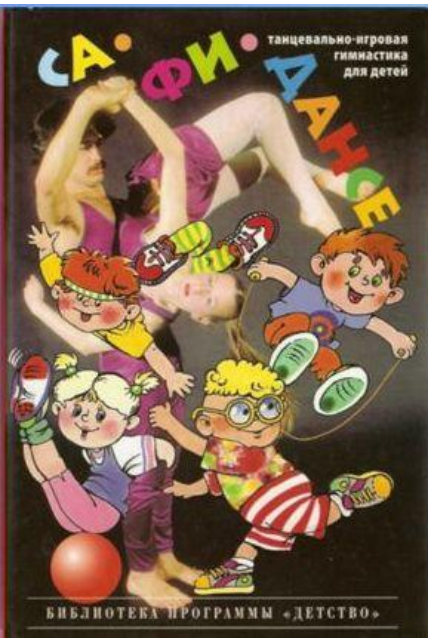


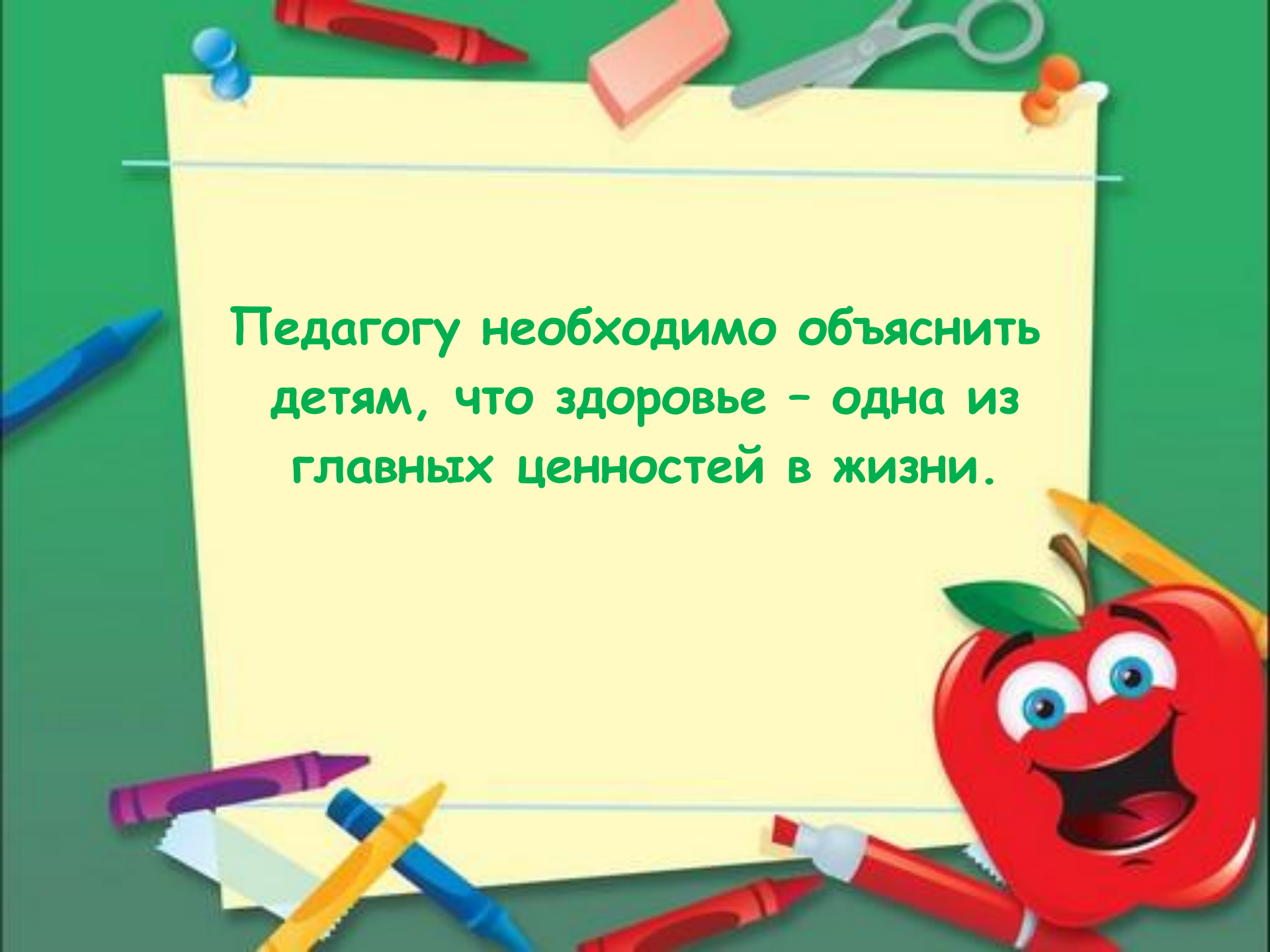
2. **«Детство»** (авторы - В.И. Логинова, Т.И.Бабаева): предусматриваетвалеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о гигиенической культуре, о функционировании организма и правилах заботы о нем.



Программы по формированию здорового образа жизни

3. **«Са-Фи-Дансе»** (авторы -Ж.Е.Фирелева, Е.Г.Сайки): для детей 3-7 лет. Цель - всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.
4. **«Воспитание здорового ребенка»** (автор-М.Д. Маханева): содержит методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка.
5. **«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего дошкольного возраста»** (автор - Н. Ефименко).





Педагогу необходимо объяснить
детям, что здоровье – одна из
главных ценностей в жизни.

Список литературы:

Основная литература:

1. Соленова Р. И. Организация физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении: Учеб. пособие / Р. И. Соленова, Ю. К. Чернышенко. – Краснодар: КГУФКСиТ, 2012. – 192 с.

Дополнительная литература

1. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков/ Ю. К. Чернышенко, В. И. Осик, Т. А. Банникова и др.; Ред.-сост. Т. А. Банникова, Ю. Н. Сеницын. - Краснодар: КГАФК, 2000. – 131 с.
2. Механева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников ДОУ. - М.:АРКТИ, 1999-С.88

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!