

**Формирование культуры ЗОЖ
предполагает работу в трёх
направлениях:**

1. Укрепление и сохранения здоровья детей
2. Прививание навыков ЗОЖ
3. Способствование формированию физической культуры ребёнка

Задачи по формированию ЗОЖ у дошкольников:

- формировать представления о том,
- что быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо; о некоторых признаках здоровья ;
- воспитывать навыки здорового поведения:
- любить двигаться,
- есть побольше овощей, фруктов;
- мыть руки после каждого загрязнения;
- быть доброжелательным;
- больше бывать на свежем воздухе;
- соблюдать режим;
- помочь овладеть устойчивыми навыками поведения;
- развивать умение рассказывать о своем здоровье, здоровье близких;
- вырабатывать навыки правильной осанки
- обогащать знания детей о физкультурном движении в целом;
- развивать художественный интерес, эстетический **вкус**.

Здоровье - это ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. . Главная задача каждой семьи – вырастить здорового, закалённого, жизнерадостного, сильного и ловкого ребёнка. Для этого необходимо воспитывать у малыша потребность ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, регулярно заниматься физической культурой: играть в подвижные игры в помещении и на прогулке, бегать, прыгать, употреблять в пищу разнообразную богатую витаминами продукты и т.д.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Детский спорт – залог здоровья!

Утренняя зарядка – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей, которые регулярно занимаются гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

*Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятаки
Будем делать мы зарядку.*

Утренняя зарядка для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.
2. Приседаем, вытягивая руки вперёд. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.
3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз). Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.
4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке). Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

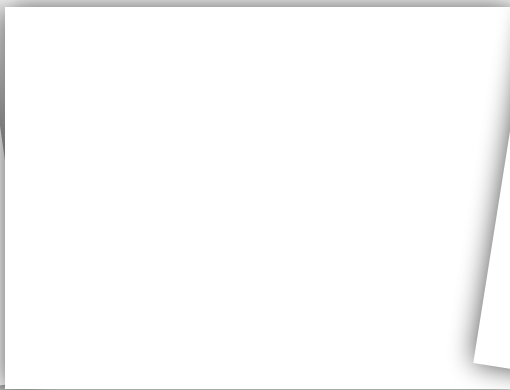
6. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног).

В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Физкультурные занятия



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!
БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!!**