

# *Нет ничего дороже здоровья*

**выполнили**

**воспитатели**

**3 группы «Радуга»:**

**И.П. Воронкина**

**Е.В. Аликина**

- Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека .
- Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

От здоровья, жизнерадостности детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,

пр



и.

# **Физиологические особенности развития детей 5-6 года жизни**

1. Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.
2. У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.

# Наши задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно – гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.



# Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику;
- Во время занятий проводить физкультминутки;
- Приучать детей организовывать подвижные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование;
- Проводить под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур.



## **Воспитание культурно – гигиенических навыков.**

- Формировать привычку следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды, прически;
- Закреплять умение быстро аккуратно раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу, опрятно заправлять постель;
- Продолжать совершенствовать культуру еды.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе**

### **ЖИЗНИ.**

- Расширять представление об особенностях функционирования организма;
- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье;
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здорового образа жизни;
- Раскрыть возможности здорового человека;
- Расширять представление о месте человека в природе.



# Физическая культура.

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Формирование потребности у воспитанников в двигательной активности и физическом совершенствовании.





# Мы хотим быть здоровыми и успешными!



