

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

- Укрепление здоровья - лишь часть работы каждого из специалистов. Необходимо также научить детей с ослабленным здоровьем чувствовать себя уверенно в обществе, сохранять и укреплять свое здоровье. Эффективность оздоровительно - воспитательной обусловлена следованием принципам здоровьесберегающей педагогики.
- 1. Интегрированное содержание упражнений по физической культуре с другими видами занятий, с самостоятельной повседневной двигательной деятельностью.
- 2. Максимальное приближение процесса физического воспитания к игровой деятельности.
- 3. Доступность разных видов деятельности и форм организации физкультурно - оздоровительного процесса уровню восприятия, возможностям, степени подготовленности и уровню здоровья детей.
- 4. Эмоционально положительная окрашенность разных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Утренняя гимнастика должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус, подготовить к занятию по физкультуре. Она помогает решить ряд задач. Это в первую очередь воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности.



Подвижные игры способствуют формированию умения двигаться вместе с окружающими в соответствии с правилами игры. Повышают эмоциональный тонус у воспитанников.





Гимнастика после сна, при выполнении которой ставится задача сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию и воспитание этой потребности, используя гимнастическую дорожку.





Общеразвивающие упражнения служат прекрасным средством для развития органов дыхания у детей, они укрепляют диафрагму - основную дыхательную мышцу, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию. Ритмичные движения формируют у ребенка навыки рационального дыхания, которые заключаются в умении регулировать силу и длительность вдоха и выдоха, сочетать ритм и частоту дыхания в процессе движения.







**Так же для
воспитанников
необходимо
проводить
развивающие игры
на свежем воздухе.**



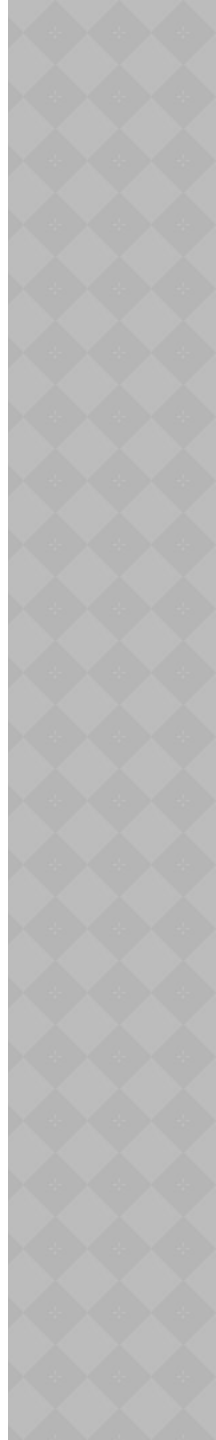


Спасибо



За

Внимание.



**Презентацию подготовила:
Воспитатель детского сада
№16 п.Реммаш.
Богатырева Ирина
Николаевна.**

