

# Движение – здоровье!



- Разработала: воспитатель по физкультуре
- Переведенцева Т.А.

# Цели

- Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.



# Оздоровительные задачи:

- ❖ направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.

# Образовательные задачи:

- ❖ предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

# Воспитательные задачи:

- ❖ потребность в ежедневных физических упражнениях;
- ❖ умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- ❖ приобретение 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, 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.



# Спортивная (шведская) стенка

- Спортивная (шведская) стенка подойдет для занятий физкультурой не только в детских садах и школах, но и дома.

Занятия на гимнастической стенке развивают у детей выносливость, гибкость, подвижность, укрепляют общее состояние организма.



# Спортивный инвентарь в детском 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



однозначены

лечебных  
о фитбола

ить на  
различные группы мышц,  
тренируя тем самым и укрепляя  
их. Мячи имеют различные  
размеры и расцветки, что

вать для каждого  
уальный мяч в  
о ростом, весом  
етовыми



# Игры с элементами спорта

- **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.



# Разнообразные игры для улицы и дома.

- **Летающая тарелка** - развивает у ребенка ловкость, меткость, подходит для игры на улице.



- **Дартс** - мишень 3 шарика. Развивает у детей ловкость, меткость. Можно играть не только в помещении, но и дома.

# Спортивное оборудование

- ◎ **Гантели** используются для выполнения упражнений на мышцы рук, плеча, спины.  
Вес: 0,5/1,0 кг

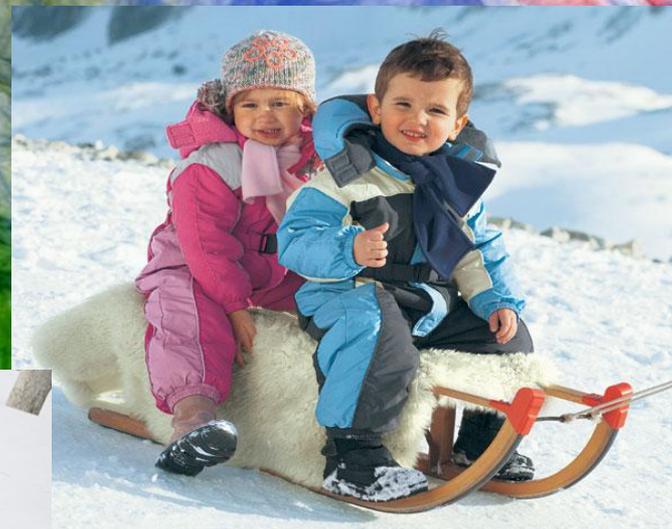


- ◎ **Гимнастическая палка** – один из необходимых атрибутов. Помимо физических упражнений палка может использоваться для лечебной гимнастики. Гимнастическая палка имеет множество размеров и расцветок.

- ◎ **Обруч** – это простой и вместе с тем эффективный тренажер для детей. Развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребенка.



# Активный отдых зимой



# Активный отдых летом



**Всё в ваших руках!**

