

Здоровые дети – в здоровой семье!



**Инструктор по ФК:
Дедова Анна Викторовна**

Цели и задачи

- ▣ Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.
- ▣ Задачи: Оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Оздоровительные задачи

- ▣ Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоническому психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка

Образовательные задачи

- ▣ Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психических качеств (Быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- ▣ осознает свои двигательные действия;
- ▣ усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходное положение, колонна, шеренга и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнений и играх;
- ▣ узнает название предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими.

Воспитательные задачи

- ▣ - потребность в ежедневных физических упражнениях;
- ▣ - умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- ▣ - приобретение грации, 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, теннис, бадминтон, мячи, скакалки и др.), массажные устройства, 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 игр, создании дома условий для развития движений ребенка.
- ▣ Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых. Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

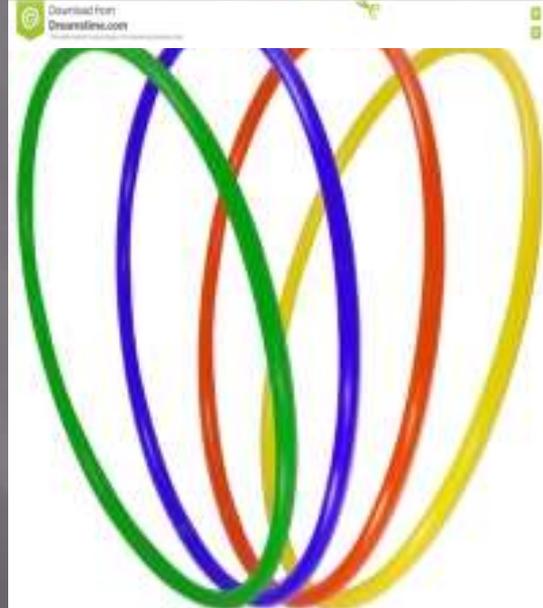
Спортивный уголок дома

- ▣ 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

Спортивный уголок дома.



Спортивные игры



Спортивное оборудование

- ▣ **Гантели** используются для выполнения упражнений на мышцы рук, плечи, спины. Занятия физкультурой в детском саду – это не только развитие силы и выносливости у ребенка, но и укрепление общего физического состояния и иммунитета. Вес:0,5/1,0 кг
- ▣ **Гимнастическая палка** – один из необходимых атрибутов для детского сада и другого ДОО. Помимо физических упражнений палка может использоваться для лечебной гимнастики.
- ▣ **Обруч** – это простой и вместе с тем эффективный тренажер для детей. Он развивает координацию движений, гибкость, силу, чувство ритма, артистичность. Кроме того, гимнастические обручи укрепляют вестибулярный аппарат ребенка. Обруч пластмассовый плоский имеет несколько вариаций размеров, что позволяет подобрать индивидуальный спортивный инвентарь для каждого ребенка в зависимости от роста и веса.

Спортивное оборудование

- ▣ Перечень спортивного оборудования для спортивного зала обязательно включает в себя различные мячи для игр и упражнений.
- ▣ **Утяжеленные мячи** для физкультурных занятий – отличная замена гантелям и ленточным утяжелителям. Утяжеленные мячи рекомендованы детям, имеющим начальный уровень физической подготовки. Данный спортивный инвентарь для ДООУ выполнен из качественного и безопасного материала.
- ▣ **Мячи-массажеры.** Каждый ребенок, независимо от возраста, любит играть с мячом. Игры с мячом могут проводиться как в спортивном зале, так и на уличной площадке. Помимо развлекательных свойств, массажные мячи несут и оздоровительный эффект. Мячи –массажеры развивают мелкую моторику, улучшают кровообращения конечностей.
- ▣ **Щит-мишень** с изображением разноцветных кругов для метания мячей в цель. Мишень можно крепить на гимнастическую (шведскую) стенку. Метание мячей в цель позволит детям развить точность, ловкость, меткость. Яркие расцветки кругов привлекут внимание каждого ребенка.

Активный отдых зимой



Активный отдых летом



Семейный кодекс

- ▣ Каждый день начинать с зарядки.
- ▣ Просыпаясь, не залеживаться в постели.
- ▣ Обливаемся холодной водой.
- ▣ В детский сад – пешком в быстром темпе.
- ▣ Лифт – враг наш.
- ▣ Будем щедрыми на улыбку, никогда не унывать!
- ▣ При встрече желаем друг другу здоровья
(Здравствуйте)
- ▣ В отпуск и выходной – только вместе!

Все в ваших руках!

