

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ
УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПОДГОТОВИЛА: ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ШЕВЧЕНКО Ю.В.

Укреплением здоровья ребёнка должны заниматься родители, полагаясь на рекомендации врачей , а не применять нетрадиционные средства медицины.



Каким должен быть **здоровый ребёнок?**



КОММУНИКАБЕЛЕН

ЖИЗНЕРАДОСТЕН

ПОЛОЖИТЕЛЬНО
ЭМОЦИОНАЛЕН

С ЧЕМ СВЯЗАН РОСТ КОЛИЧЕСТВА ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ?



СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА

ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ.
СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ.

ХАРАКТЕР ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ



главные составляющие
успеха физического
воспитания в
семье - личный пример
родителей, здоровый образ
жизни, совместные
физкультурные
занятия, совместные
прогулки на
лыжах, катание на
коньках, санках, различные
игры.





необходимо
соблюдать - оздоровительную
направленность, всестороннее
развитие личности и связь
физического воспитания
с другими видами деятельности.



*Взрослые должны создавать условия,
которые способствуют повышению защитных
сил организма ребёнка, его работоспособности.*



Закаливание



Водные процедуры



Воздушные ванны



Полоскание горла

Особого внимания требует осанка детей



Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью, а также белком.



Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

Какие растения - кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды?
(чёрная смородина и шиповник).



Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст. ложки до половины стакана).



У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.



Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, необходимым дополнением к занятиям по физкультуре в домашнем быту являются упражнения и подвижные игры.



*Ребёнку необходим спокойный,
доброжелательный психологический
климат.*



Нельзя допускать переутомление детей



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Неотъемлемую часть физического воспитания составляют прогулки, экскурсии.



*Родителям следует использовать
склонности детей к самым различным
видам спорта.*



Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.



Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей.



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ-ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК

