

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



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!



