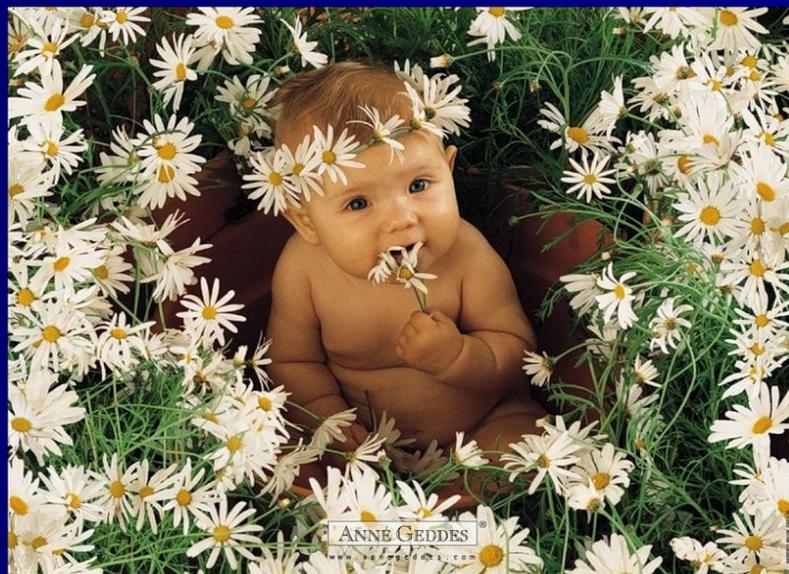


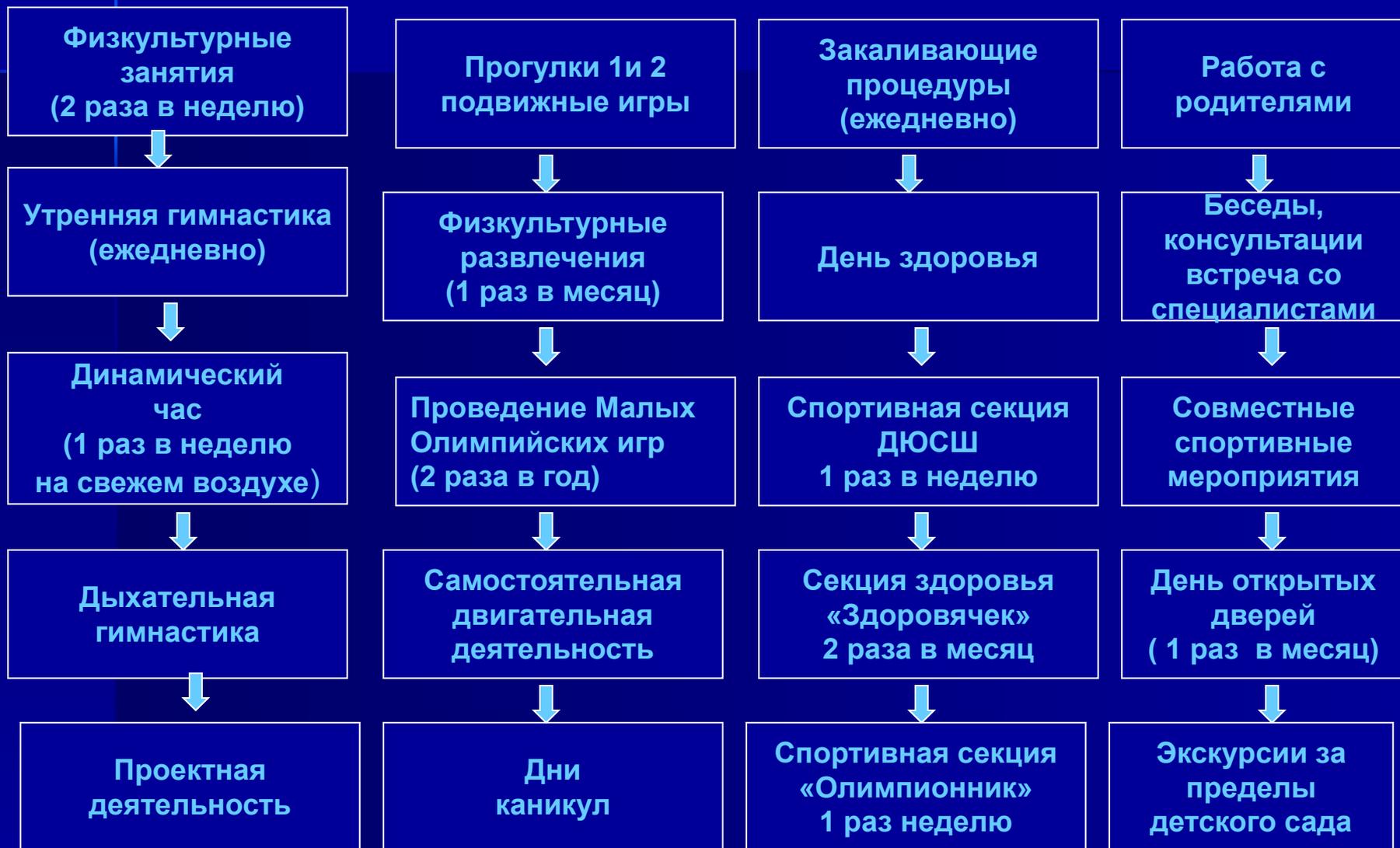
**Государственное
образовательное
учреждение
среднего
профессионального
образования
«Чапаевский
губернский
колледж»**



**«Здоровый ребенок – здоровое общество!»
Подготовил инструктор по физической культуре
Фофонова Инна Валерьевна**

Система организации физкультурно – оздоровительной работы

ОПДО



Утренняя гимнастика

Цель: Повысить жизнедеятельность организма

Задачи:

- ❖ вовлечь весь организм ребенка в деятельное состояние
- ❖ углубить дыхание
- ❖ усилить кровообращение
- ❖ содействовать обмену веществ
- ❖ поднимать эмоциональный тонус
- ❖ Воспитывать внимание и целеустремленность

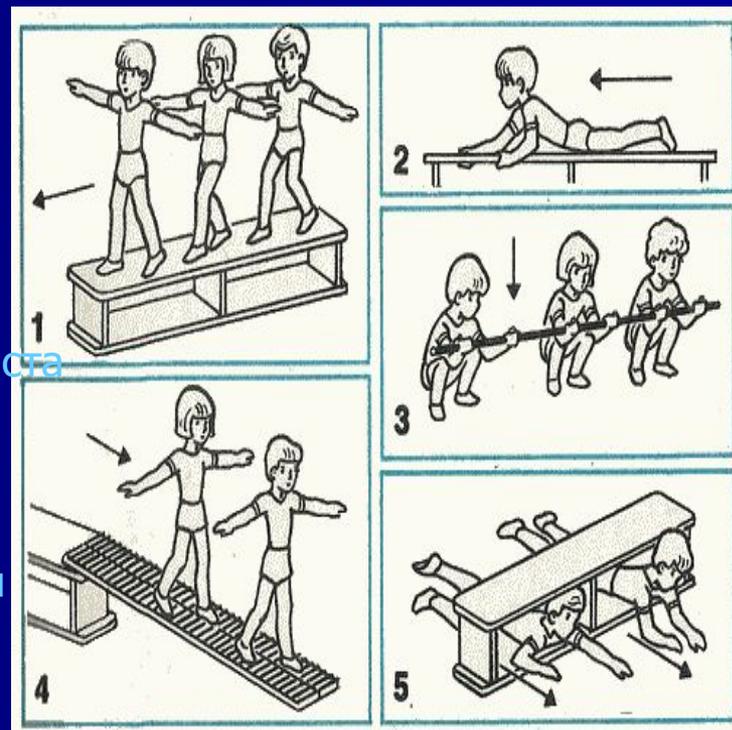


Физкультурные занятия

Цель: формировать двигательные умения и навыки

Задачи:

- ❖ удовлетворить естественную биологическую потребность в движениях
- ❖ обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки
- ❖ Дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения и навыки сверстникам и поучиться у них
- ❖ Развивать физические качества ребенка
- ❖ Воспитывать уверенность в своих силах



Динамический час

Цель: Повысить интерес детей к спортивным играм и упражнениям

Задачи:

- ❖ учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.
- ❖ углубленное разучивание простых специальных действий,
- ❖ доведение их уровня навыка.
- ❖ разучивание элементарной тактичной схемы игры по упражнениям
- ❖ правилам.
- ❖ развивать психофизические качества, ориентироваться в пространстве, глазомер,
- ❖ быстроту мышления.
- ❖ формировать двигательную активность детей.
- ❖ воспитывать сдержанность самообладание, волю и решительность, дух
- ❖ поднимать эмоциональный тонус
- ❖ воспитывать внимание и целеустремленность



Досуги и праздники

Цель: способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков детей

Задачи:

- ❖ привлекать детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями (младший возраст)
- ❖ приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей (средней возраст)
- ❖ развивать у детей умение творчески использовать свой творческий опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности



Дни здоровья, каникулы

Цель: содействовать оздоровлению детей, предупреждать переутомление

Задачи:

- ❖ Развивать физические качества
- ❖ Воспитывать нравственные качества



Совместные мероприятия с родителями

Цель: пропаганда здорового образа жизни



Секция здоровья «Здоровячок»

Цель: Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ❖ формировать элементарные знания и навыки здорового образа жизни
- ❖ потребность в чистоте и опрятности, соблюдении распорядка дня; необходимости выполнения физических упражнений;— содействовать накоплению двигательного опыта
- ❖ развивать эмоциональную сферу детей
- ❖ воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим



До новых встреч!

