

Система работы по расширению представления детей о
здоровье и его ценности через различные средства
физического воспитания.

Воспитатели старшей группы:

А.В.Малыгина

Е.Ю.Золотаренко

Цель: расширять представления детей о здоровье и его ценности через различные средства физического воспитания

Задачи:

1.Повышение осведомленности о здоровье:

Формирование у детей понимания того, что такое здоровье и как оно влияет на качество жизни.
Ознакомление с основными компонентами здорового образа жизни, такими как физическая активность, правильное питание, гигиена и режим дня.

2.Развитие физических качеств:

Укрепление мышечной системы, повышение выносливости, ловкости и координации движений.
Улучшение функциональных возможностей организма, таких как дыхание, кровообращение и обмен веществ.

3. Формирование привычки к регулярной физической активности:

Стимулирование интереса к спорту и физическим упражнениям.
Развитие мотивации к ведению активного образа жизни.

4. Воспитание ответственности за собственное здоровье:

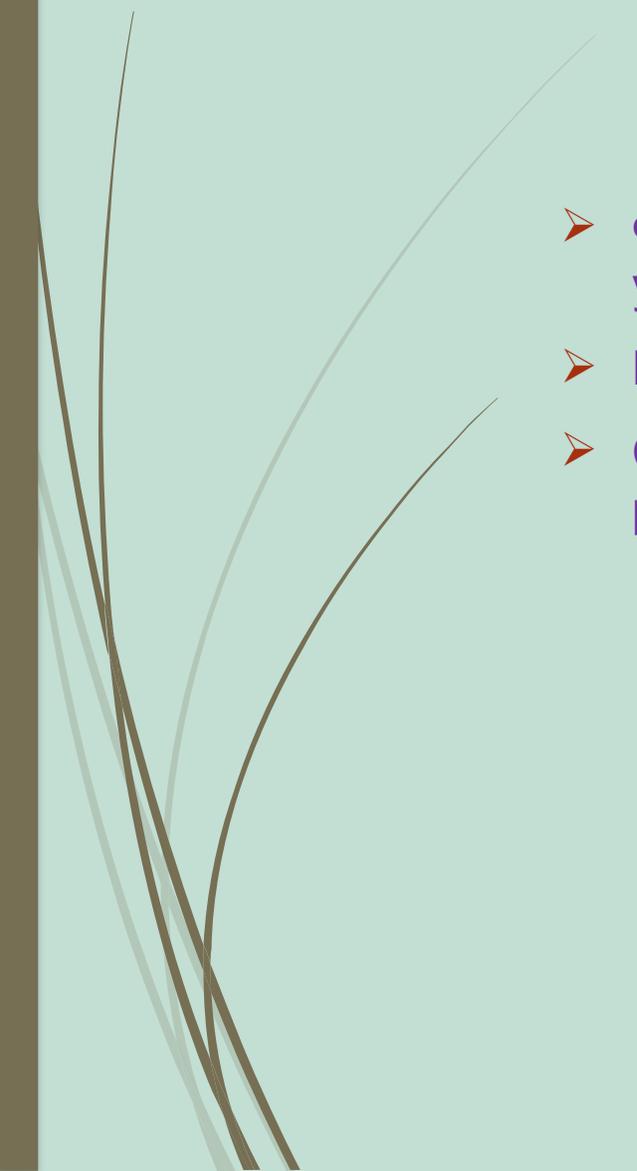
Прививание детям понимания того, что забота о своем здоровье — это личная ответственность каждого.
Обучение навыкам самообслуживания и ухода за собой.

5.Укрепление психоэмоционального состояния:

Снижение уровня стресса и тревожности через физическую активность.
Повышение самооценки и уверенности в себе благодаря успехам в спорте и физической подготовке.



Средства физического воспитания

- Физические упражнения (упражнения основной гимнастики, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений, разнообразные танцы)
 - Гигиенические факторы (режим дня, гигиена одежды и обуви)
 - Система оздоровительных мероприятий: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание.
- 

“ Закаливающие процедуры



”

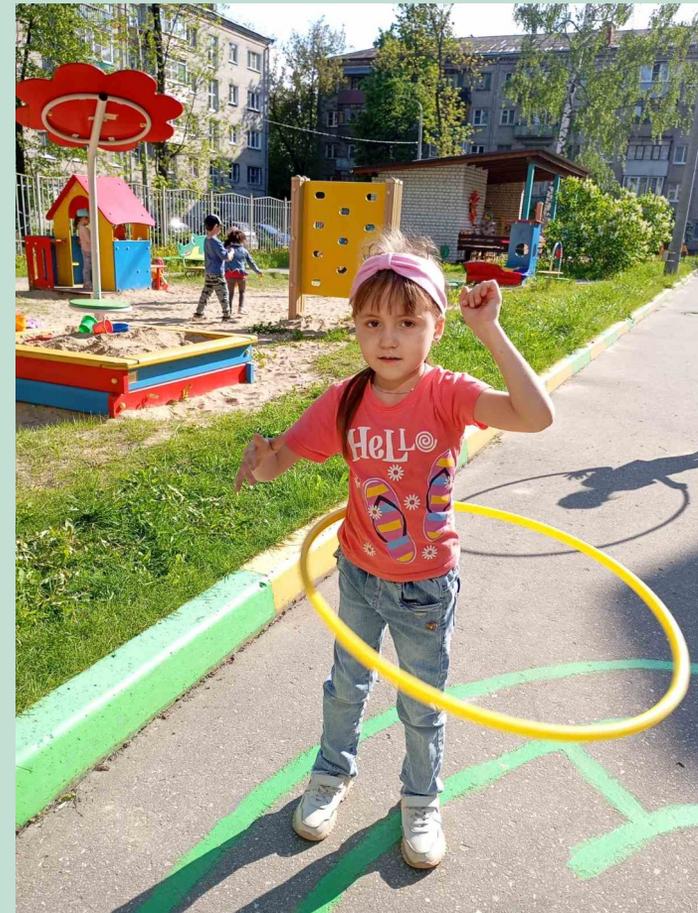
Использование массажных дорожек



Солнечные ванны



Индивидуальная работа по физическому воспитанию



Подвижные игры на свежем воздухе



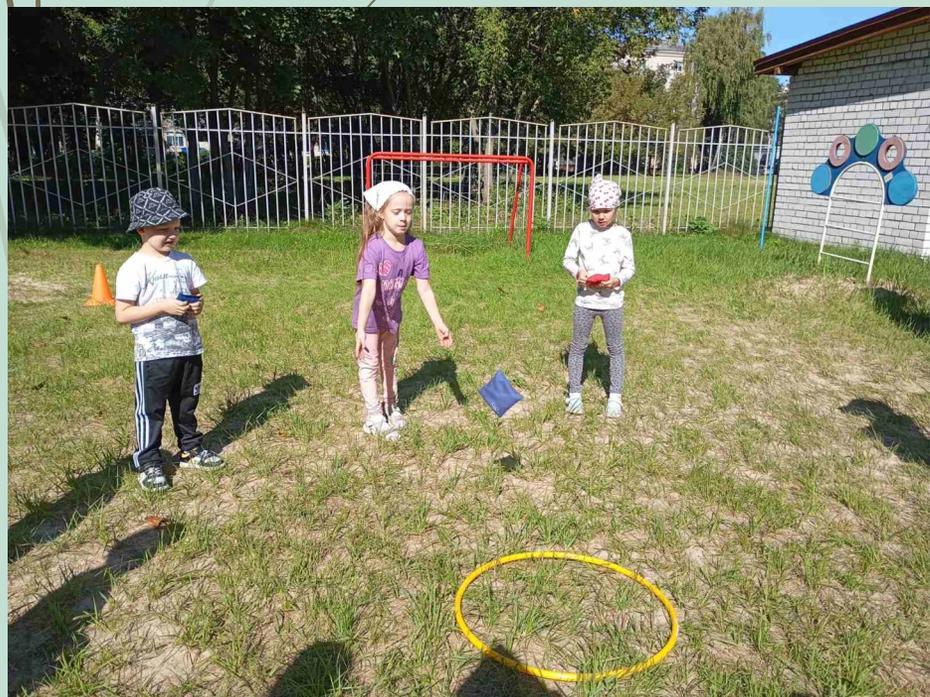
Водные процедуры



Занятия физической культурой







Тематические занятия







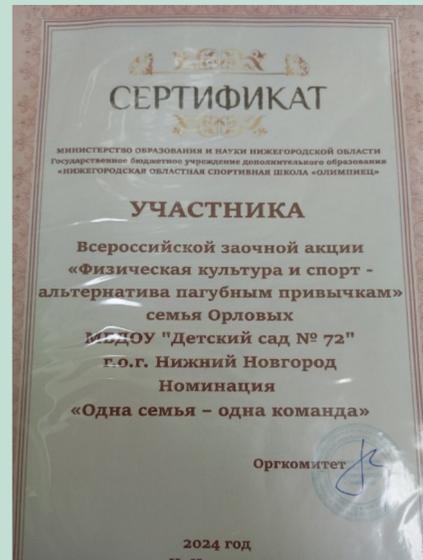


Танцевальные движения



Работа с родителями

Участие в конкурсах





Благодарим за внимание!