Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу, и на работу пешком и в быстром темпе.
5. Лифт- ваш враг.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унывать.
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»).
8. Режим- наш друг, хотим все успеть- успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные только вместе!

«Движение – основа здоровья»

«Чтобы сделать ребенка умным и

рассудительным, сделайте его

крепким и здоровым. Пусть он

работает, действует, бегает -

находится в постоянном движении.»

Ж. Руссо

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности.

Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента

двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность. На своем опыте я убедилась, что одним из трудных моментов организации жизни детей в детском саду является адаптационный период. Я заметила, что если ребенок много двигается, привыкание его значительно облегчается. Малыши охотнее идут в группу, быстрее перестают плакать. Поэтому в утренние часы я старалась не ограничивать их в движении, разучивая и проводя с ними хороводные и подвижные игры. Сочетание движений со словами помогает ребенку осознать содержание игры, облегчить выполнение действий и удовлетворяют потребность малышей в движении. Малыши очень любят подвижные игры, используя при этом незначительное количество физкультурного оборудования. Отрабатываю и закрепляю индивидуально с мало активными детьми основные виды движений, испытанное ребенком чувство радости, в процессе активной двигательной деятельности, сопровождает его весь день. Для того чтобы разнообразить движения детей, в группе имеется мелкое физкультурное оборудование; мячи, обручи, дорожки здоровья, кегли и другие что способствует оздоровлению детей.

Во время проведения малоподвижных занятий обязательно использую физкультурные паузы, физкультминутки, которые включают в себя все виды движений: ходьбу, бег, прыжки, снимают усталость, зажатость детей. Ребенок во время проведения испытывает радость после напряжения умственных сил.

При нормальном тепловом режиме дети одеты в легкую одежду, что позволяет им легко двигаться, приносит детворе закаливающий эффект и огромное наслаждение. Утренняя гимнастика – оздоровление, укрепление систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков и создание хорошего настроения ребенка. За короткий промежуток времени ребенок обогащает двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и приучает детей к коллективным формам организации двигательной активности.

На прогулке обращаю внимание на активность детей. Игры с большей подвижностью чередую с малоподвижными, хороводными, для этого использую как выносное физкультурное оборудование, так и оборудование построенное с помощью родителей. Также предоставляю детям самостоятельно заниматься на спортивном оборудовании и организации подвижных игр, что способствует развитию движений, активности и формирования интереса к физкультурным занятиям. После прогулки проверяю состояние одежды детей и по необходимости произвожу смену.

Пробуждение после сна это серьезный момент для насыщения жизни детей. Физкультура в постели дает прекрасный оздоровительный эффект, при этом доступна и приятна и лежебокам и подвижным. Гимнастику после сна провожу в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем движениям. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети лучше понимают технику выполнения упражнений. Таким образом, достигается задача оздоровления детей и повышение двигательной активности.

Посещение детьми занятия хореографией расширяет их потребность в движении, способствует укреплению правильной осанки, развитию координации, оздоровлению дыхательной и сердечной системы.

Физкультурные занятия на свежем воздухе позволяют не только повысить двигательную активность, но и закаливать детей, повышать выносливость при изменяющихся факторах внешней среды, сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Занятия на воздухе предоставляют возможность свободно двигаться, используя приобретенные навыки, развивают смелость, ловкость.

Мальчики в своем двигательном поведении отличаются от девочек. Для них характерно более стремительное и активное движение. Все новое они испытывают на себе, на собственном опыте. Они устремляются туда, где есть риск, опасность. Двигательное поведение девочек более осмотрительное и осторожное.

Обучение детей игровым упражнениям и основным видам движений положительно повлияло на поведение и на личностные качества. У детей появилось устойчивое внимание, позволяющее быстрее и качественнее выполнять различные двигательные задания, а также управлять своим поведением с определенными правилами и нормами. Дети стали более спокойными и уравновешенными, с доброжелательным отношением друг к другу.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения является основой хорошего здоровья.