

Здоровые дети – наше будущее



*Презентация
инструктора по физической культуре
Банене Натальи Викторовны*

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы правильного физического развития, двигательных способностей, формируется интерес к физкультуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Сегодня не вызывает сомнений, что в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания. Поэтому дошкольный возраст - время, когда можно максимально постараться улучшить физическое и психическое развитие дошкольника, чтобы заложить фундамент крепкого здоровья и успешной учебной деятельности.

"Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Конвенции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях". Оздоровительная направленность должна иметь все организации жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальной задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

Реализуя поставленные задачи, в ДОО разработана СИСТЕМА оздоровительно-профилактических мероприятий, которая представляет собой единство целей, задач, средств, форм и методов работы; строится с учётом индивидуальных, возрастных и психологических особенностей воспитанников, способствует укреплению здоровья детей их физическому и психическому развитию.

Постоянный поиск, стремление добиться лучших результатов вызвали потребность нововведений. Чтобы больше заинтересовать и привлечь детей к физкультурным занятиям, в детском саду был оборудован тренажерный зал, где проходят физкультурные занятия. Занятия направлены на укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины ног и развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости. Такие занятия способствуют повышению интереса к физической культуре и прививают потребность в здоровом образе жизни, получают заряд бодрости и положительные эмоции.

Цель: Развивать двигательную активность детей. Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребенка. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- * Тренировка всех систем и функций организма(сердечно-сосудистая и дыхательная системы). Через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок.
- * Укрепление мышечного тонуса путём интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру.
- * Развитие общей выносливости и физических качеств.

Методика занятий с использованием тренажеров разного типа с дошкольниками

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками

Вводная часть



Ходьба обычная.



Ходьба змейкой.

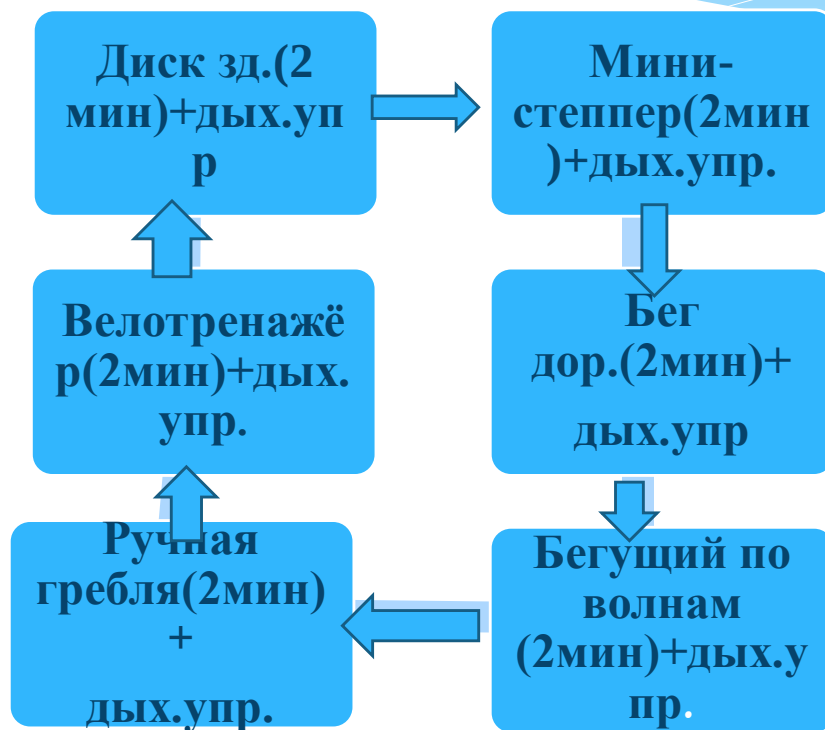


Бег

Комплекс ОРУ



Круговая тренировка на тренажёрах.





Упражнение на тренажёре мини-степпер.

Самый компактный и простой кардиотренажёр.

Укрепляет бедра и мышцы ягодиц.



Упражнение на велотренажёре.

Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Упражнение на тренажёре беговая дорожка.

Эффективное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



Упражнение на тренажёре ручная гребля.

**Развиваем все мышцы тела:
ног, рук, ягодиц, спины и груди**



Упражнение на тренажёре диск здоровья.

**Укрепляем мышцы спины и
брюшного пресса.**



Упражнение на тренажёре бегущий по волнам.

Укрепляем мышцы ног и рук.

Дыхательные упражнения

- * *Дыхательные упражнения «Молодцы»-на счёт 1,2-вдох.На счёт 1,2,3,4-выдох.*
- * *На выдохе произносить слово: «мо-ло-дцы».Повторить 3 раза.*

Релаксация.

«Спинка отдыхает» (упр.на расслабление.):

Хватит спинку качать,

Надо лечь и отдыхать.

Я на коврике лежу,

Прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки,

Плечики,лопаточки.

Спинка ровная,прямая,

А могла бы быть кривая.

Здоровье - это жизнь!

***“Я не боюсь ещё и ещё раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависят их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы”***

(В.А. Сухомлинский)