

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида №57»

Консультация для педагогов

«В здоровом теле – здоровый дух»

Подготовила и провела:
Кузнецова Юлия Евгеньевна
Инструктор по физической
культуре

Ноябрь, 2023

«В здоровом теле, здоровый дух» — крылатое латинское выражение.

Традиционное понимание: сохраняя тело здоровым, человек сохраняет в себе и душевное здоровье.

Что надо сделать для того, чтобы долгие годы быть здоровым и активным?

Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости. Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. При физическом совершенствовании детей необходимо соблюдать — оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с трудовой деятельностью. Оздоровительная направленность прежде всего выражается в соответствии средств и методов физического воспитания различных периодов детства. Важное значение имеет поддержка со стороны родителей.

1. Утро начинаем с зарядки.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении (желательно босиком) или на свежем воздухе.

В детском саду, после пробуждения, так же используют зарядку, и это очень хорошо, ведь на детей очень влияет эмоциональный настрой, полученный в процессе систематических занятий физическими упражнениями. Здесь не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

2. Уникальные зимние средства укрепления и повышения работоспособности организма.

Катание на коньках на свежем морозном воздухе - улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем организма, оказывает большое закаливающее действие.

Катание на коньках развивает и укрепляет мышцы и суставы всего тела, особенно мышцы ног, спины и живота; оно является одним из средств укрепления голеностопного сустава, который у многих часто «подвергается» при ходьбе.

Фигурное катание развивает легкость, изящество и координацию движений, чувство равновесия, пространственную ориентацию и сочетает многогранную двигательную активность на открытом воздухе с элементами хореографии, танцев, музыкой.

Лыжная ходьба — один из немногих видов физической нагрузки, способный укрепить практически все группы мышц — спины, пресса, ягодиц, плечевого пояса, икроножные мышцы. Регулярно совершая лыжные прогулки, можно не только подтянуть свое тело и улучшить его рельеф, но и укрепить здоровье, повысить иммунитет и работоспособность. Монотонные

безостановочные движения как нельзя лучше подходят для стимулирования выносливости, а еще они хорошо справляются с психической усталостью.

Попеременные толчки и скольжение улучшают функционирование всего опорно-двигательного аппарата, что особенно полезно для детей, у которых скелет и костная ткань еще только формируются. Сколиоз, неправильная осанка и плохая координация движений — со всеми этими проблемами отлично справится лыжная ходьба. Самое главное — правильно экипироваться. Верхняя одежда не должна быть слишком громоздкой и тяжелой. Спортивного костюма с небольшой прослойкой утепляющего материала будет достаточно, а под верхней одеждой обязательно должны присутствовать термобелье и теплый вязаный свитер.

3. Добрые слова

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Действительно, на многих взрослых людей и детей, в особенности, отлично влияют наши поддержка.

Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи доказали: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

Только при тесном содружестве детского сада и семьи, можно решить жизненно важную задачу - воспитывать молодое поколение физически крепким, здоровым, с гармоническим развитием духовных и физических качеств.