

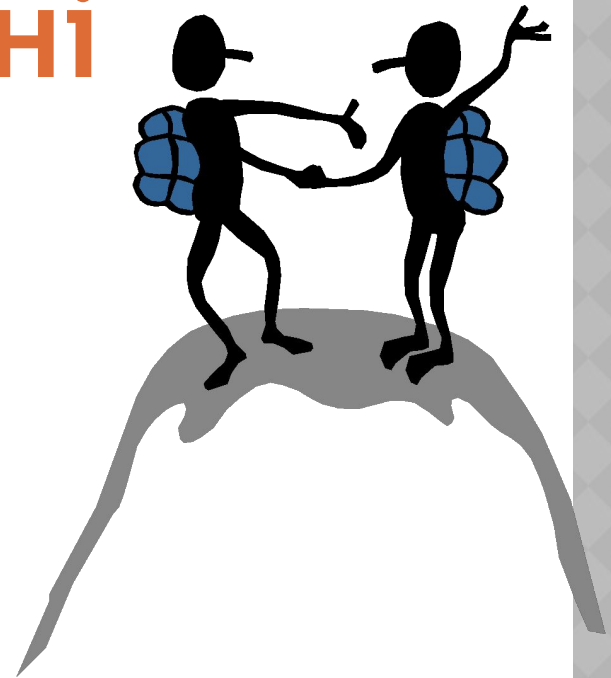
**Сутність і роль  
оздоровчого тренування  
у зміцненні здоров'я  
людини**

# ПЛАН

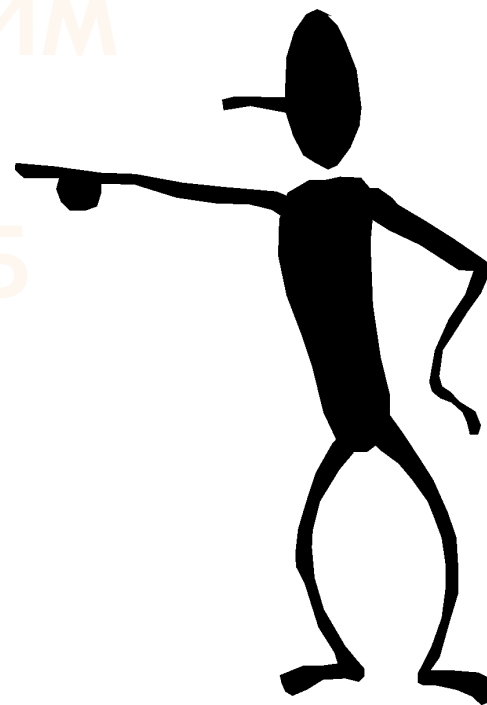
- Вступ
- 1. Оздоровче тренування: показання і протипоказання
- 2. Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування
- 3. Фізичне виховання дітей дошкільного віку
- Висновки
- Список використаної літератури



◎ Здоров'я – це найвище благо, дароване людині природою.



ЩОБ БУТИ ЗДОРОВИМ  
ПОТРІБНО ВЕСТИ  
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ  
ЖИТТЯ



**ПОЗИТИВНІ  
ЕМОЦІЇ**

**фізична  
культура,  
спорт**

**КОРИСНА  
ЇЖА**

**здоровий  
спосіб  
життя**

**ВІДМОВА  
ВІД  
ШКІДЛИВИХ  
ЗВИЧОК**

**ОСОБИСТА  
ГІГІЄНА**

**здоровий  
відпочинок**

◎ **Здорова дитина —  
запорука здорової нації.**

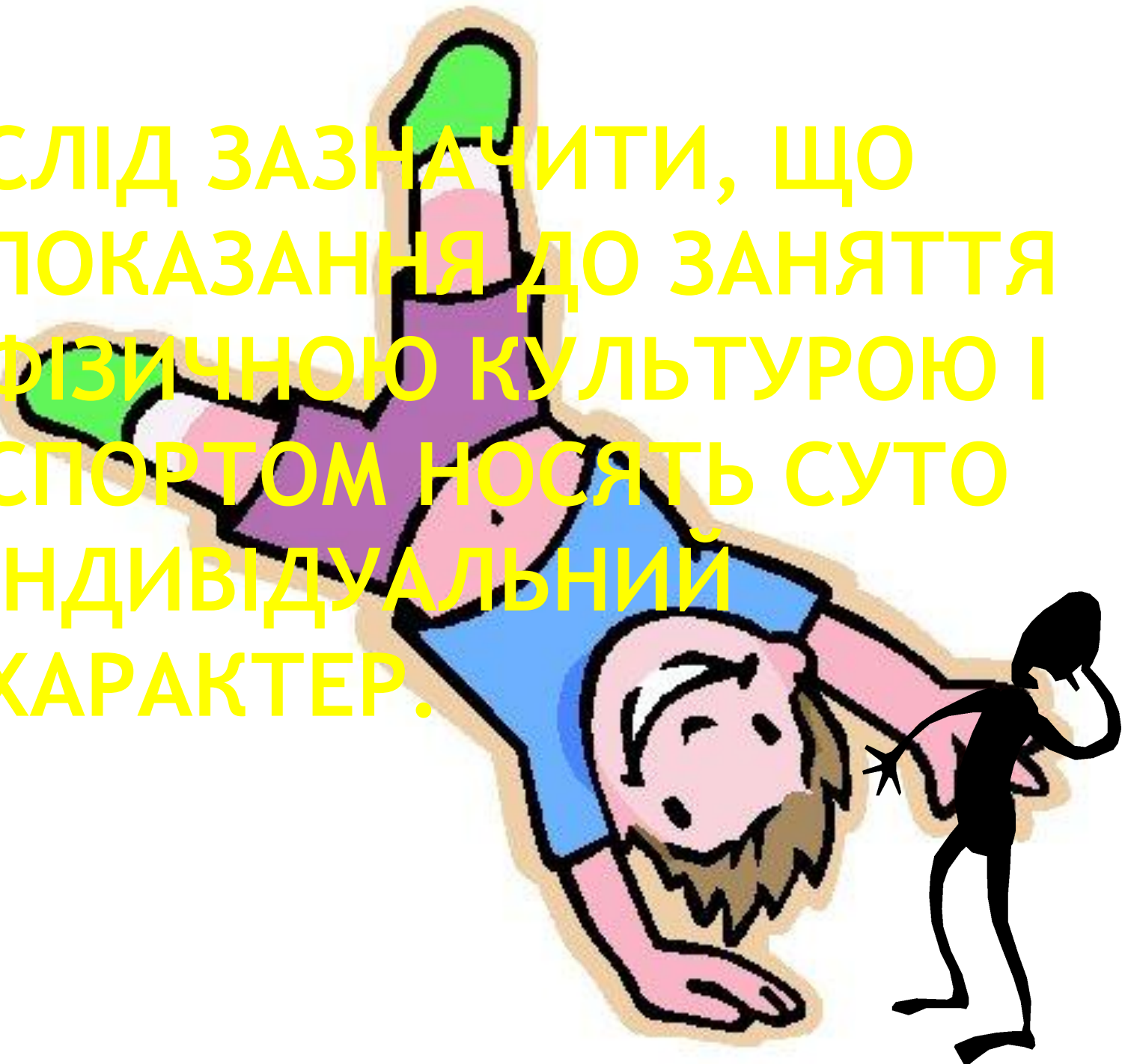





# 1. ОЗДОРОВЧЕ ТРЕНУВАННЯ: ПОКАЗАННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ



- СЛІД ЗАЗНАЧИТИ, ЩО ПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ НОСЯТЬ СУТО ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР.





A close-up photograph of a woman with dark hair and wide, surprised eyes. She is holding a very large, multi-layered burger in front of her face. The burger is filled with lettuce, tomato, onion, and a beef patty. The text is overlaid on the left side of the image.

○ Найбільш  
поширеним  
випадком  
показання до  
фізичних  
навантажень для  
людей буде  
наявність  
надмірної ваги.

СВІЖА ЇЖА - ЗДОРОВ'Я ЗАЛОГ!  
ПАМ'ЯТАЙ ТИ ЗАВЖДИ  
ЦЕЙ ЖИТТЄВИЙ УРОК!



◎ Ще одним показанням до фізичних навантажень є «сидяча» робота або малорухливий спосіб життя в цілому.

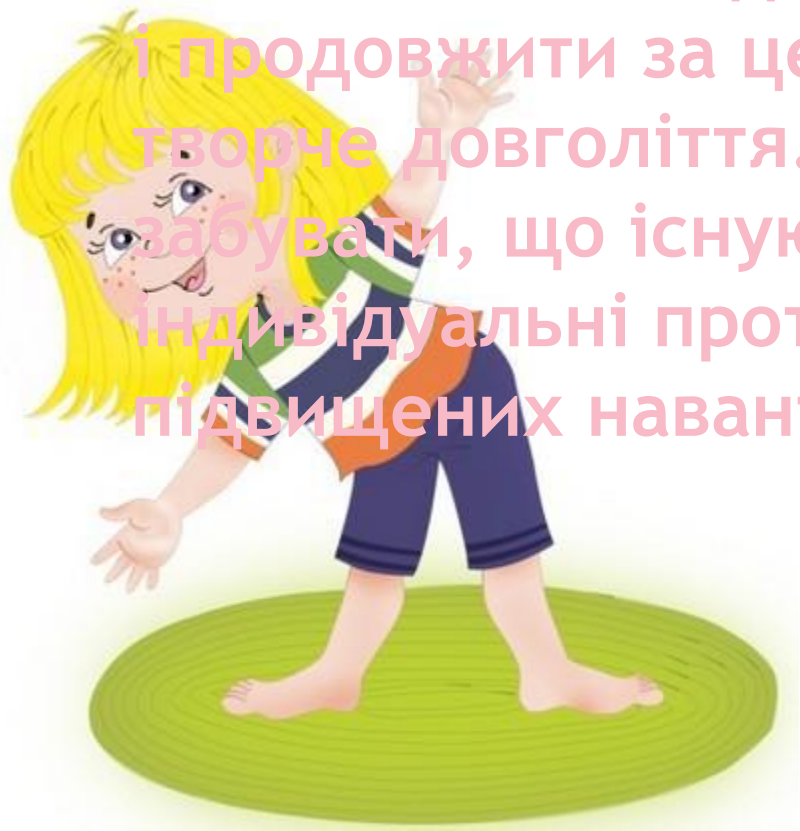




- Показання до виконання фізичних навантажень є найкращими рекомендаціями для профілактики гіподинамії та гіпокінезії



- Показання до фізичних навантажень можна прописати всім людям, які бажають вести здоровий спосіб життя і продовжити за цей рахунок своє творче довголіття. Однак не слід забувати, що існують також індивідуальні протипоказання до підвищених навантажень на організм.





◎ Навіть якщо лікарі радять вам відмовитися від відвідування тренувань з інтенсивним фізичним навантаженням, напевно вони порадять все ж забезпечувати рухову активність організму хоча б в індивідуальному щадному режимі.



- Головне при цьому - правильно дозувати навантаження і постійно здійснювати контроль за своїм самопочуттям, щоб виконання фізичних вправ приносило тільки користь для здоров'я

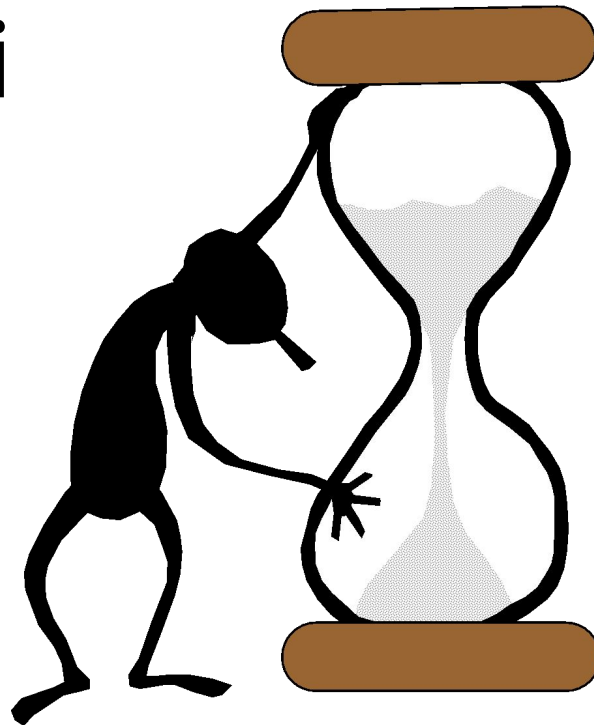


## 2. ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

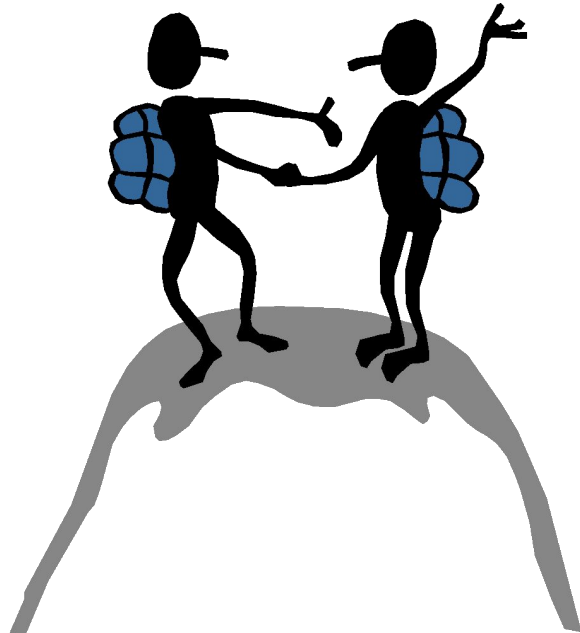


## ПРИНЦИПИ:

- Всебічного розвитку дитини
- Свідомості
- Поступовості
- Повторності

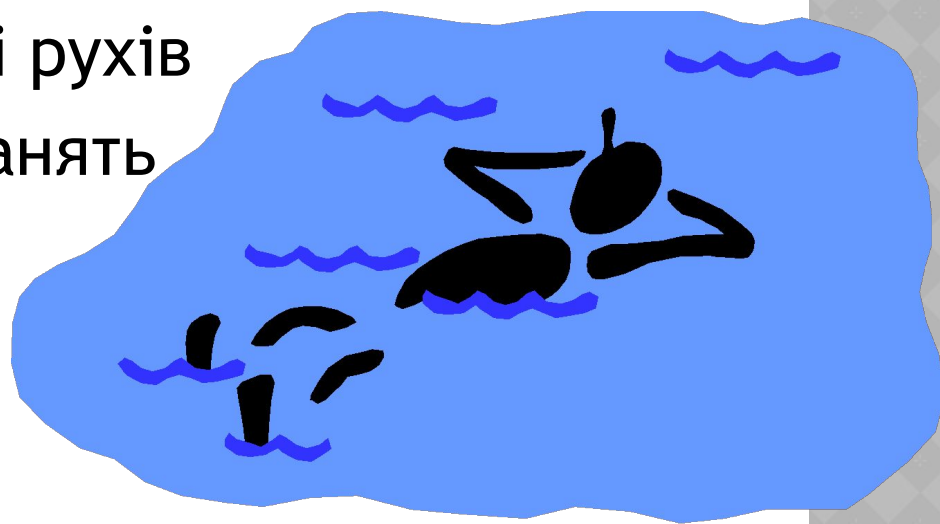


- Усі принципи здійснюються не у відриві один від одного, а лише у взаємозв'язку, в єдиному процесі виховання, навчання й тренування



# МЕТОДИ:

- Збільшення кількості занять
- Збільшення тривалості занять
- Збільшення щільності занять
- Збільшення інтенсивності занять
- Постійне розширення засобів, які потрібні для тренування
- Збільшення складності рухів
- Правильна побудова занять



# ЗАСОБИ:

- Найголовнішою характеристикою засобів є їх різноманітність, тобто виконання вправ:
  - на витривалість
  - Силові
- Для суглобів хребта, рук, ніг
  - Зміна положення тіла





# 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



# ОСНОВНИМИ ПЕДАГОГІЧНИМИ ЧИННИКАМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ВИСТУПАЮТЬ:

- ⦿ освітнє середовище;
- ⦿ всебічна діяльність учнів навчальних закладів;
- ⦿ діяльність педагогічного колективу;
- ⦿ мотивація учнів та педагогів до здорового способу життя



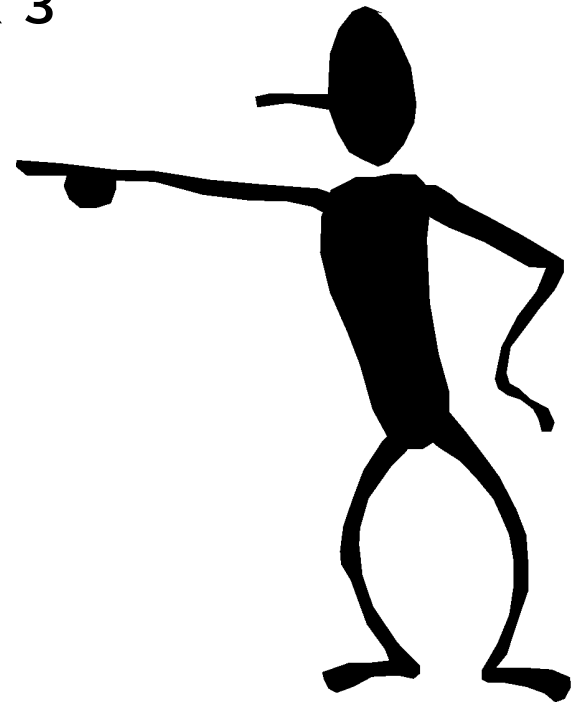
- Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначаються фізичний і руховий розвиток дитини.





- У молодшому дошкільному віці (3-4 роки) необхідно створити всі умови для оволодіння дитиною багатьох видів найпростіших рухів, дій і загартовуючих процедур

- У 5-6 років (старший дошкільний вік) дітям необхідно опанувати нові види фізичних вправ, підвищувати рівень фізичної спроможності, заохочувати їх до участі у колективних іграх і змаганнях з ровесниками



◎ слід приділяти особливу увагу опануванню новими видами рухів пальців рук і кисті, вдосконаленню спритності.

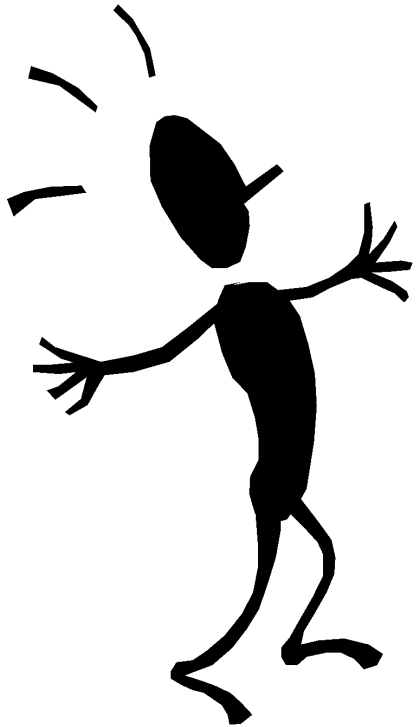




- ◎ Спритність розвивається при переміщеннях із зміною напрямку ходьби та бігу, у вправах з предметами, особливо з м'ячем, грі з кубиками, пластиліном



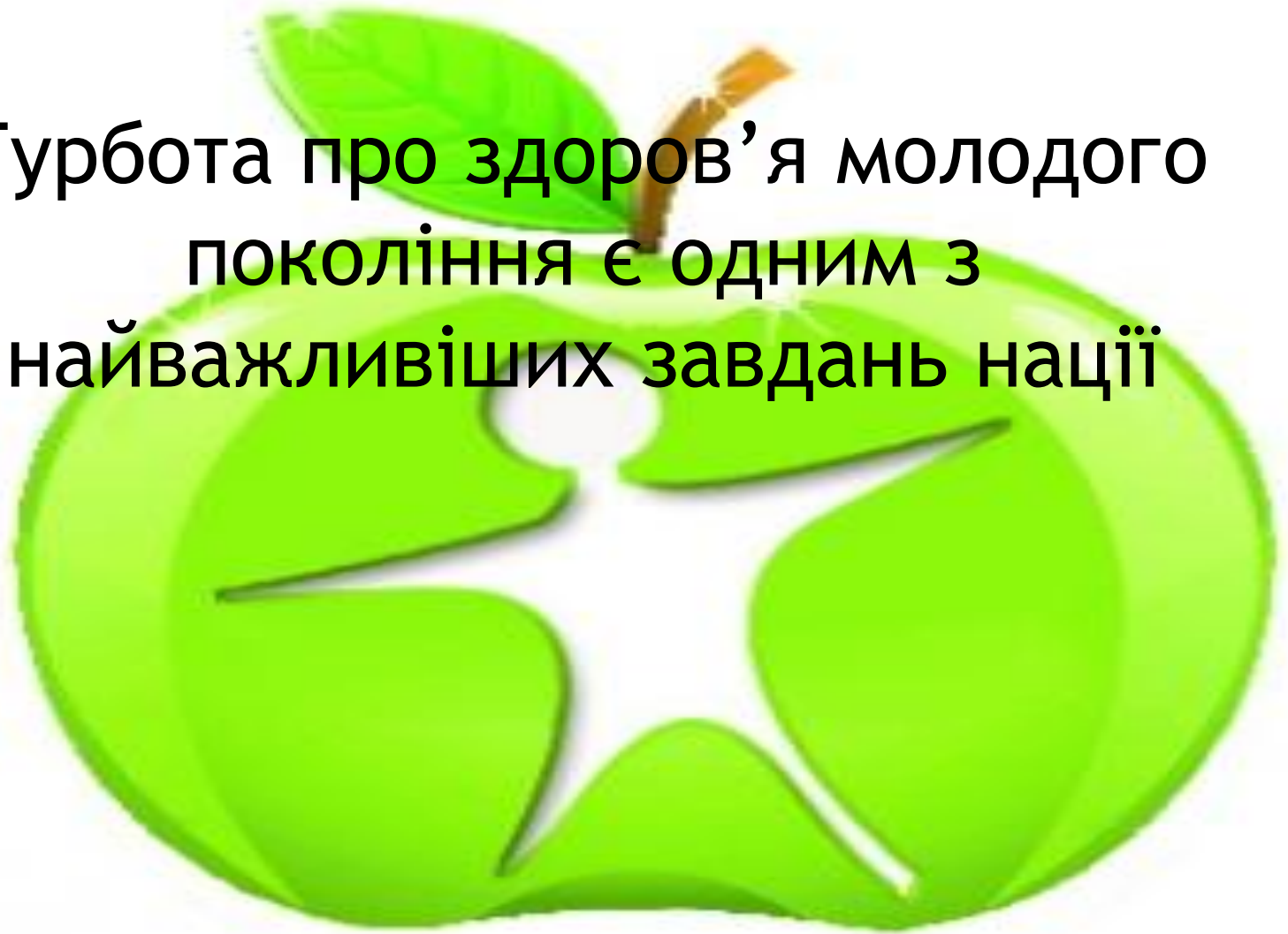
◎ Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор.



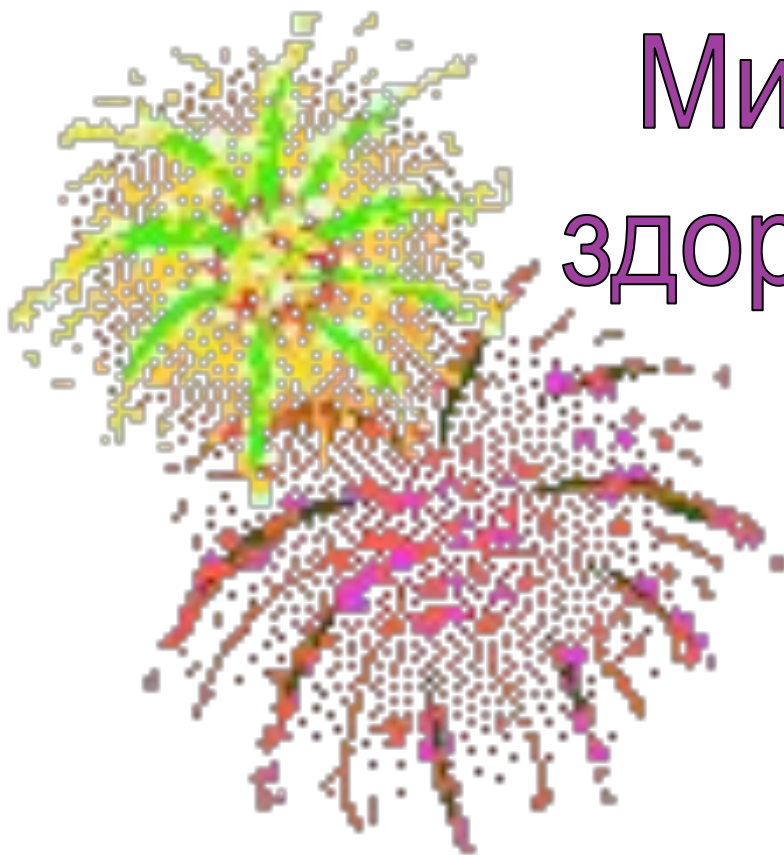
- перед тим, як іти до школи, дитина повинна оволодіти певним рівнем розвитку рухових якостей і навичок



- Турбота про здоров'я молодого покоління є одним з найважливіших завдань нації



**ЗДОРОВОЇ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВИБОР МОЛОДИХ!**



# Ми обираємо здоровий спосіб життя!!!

Презентацію підготувала:  
Панченко Наталія



# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

- Дубенчук А. Система роботи загальноосвітнього навчального закладу щодо зміцнення та збереження здоров'я учнів / А. Дубенчук // Фізичне виховання. - 2005. - №3. - С. 33-36
- Єжова О. Ціннісне ставлення до здоров'я: чинники й умови / О. Єжова // Краєзнавство. - 2009. - №20. - С. 3-5
- Жаліло Л. Розвиток валеології: суспільна необхідність і завдання / Л. Жаліло // Науковий світ. - 2008. - №12. - С. 26-27
- Шмаргун В. Чому рухи нашого тіла впливають на психіку та інтелект / В. Шмаргун // Початкова школа. - 2007. - №10. - С. 51-54
- Щерба М. Дбати про своє здоров'я ніколи не пізно / М. Щерба // Літературна Україна. - 2012. - 6 грудня. - С. 15