

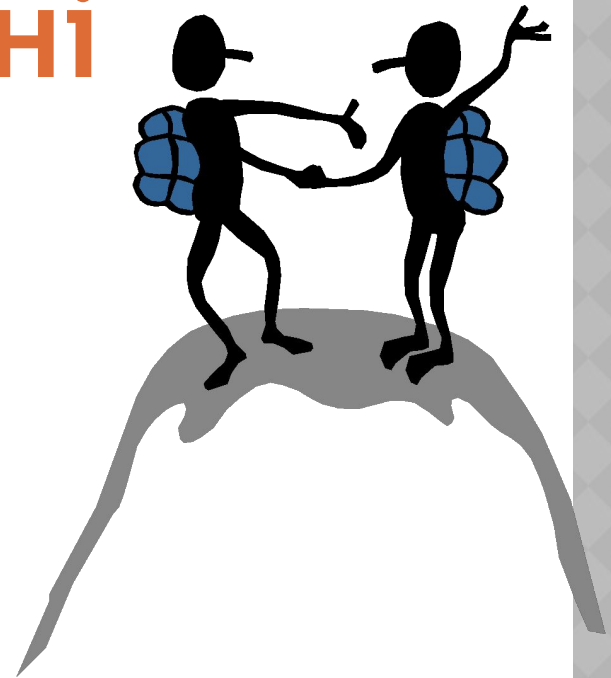
**Сутність і роль
оздоровчого тренування
у зміцненні здоров'я
людини**

ПЛАН

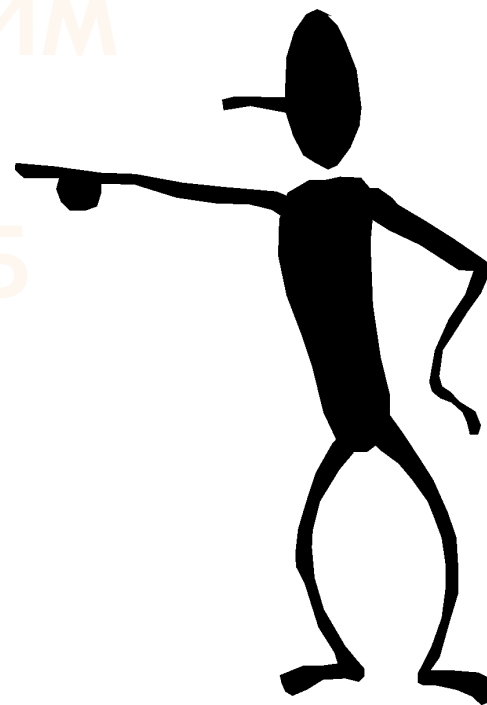
- Вступ
- 1. Оздоровче тренування: показання і протипоказання
- 2. Принципи, методи і засоби оздоровчого фізичного тренування
- 3. Фізичне виховання дітей дошкільного віку
- Висновки
- Список використаної літератури



◎ 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**

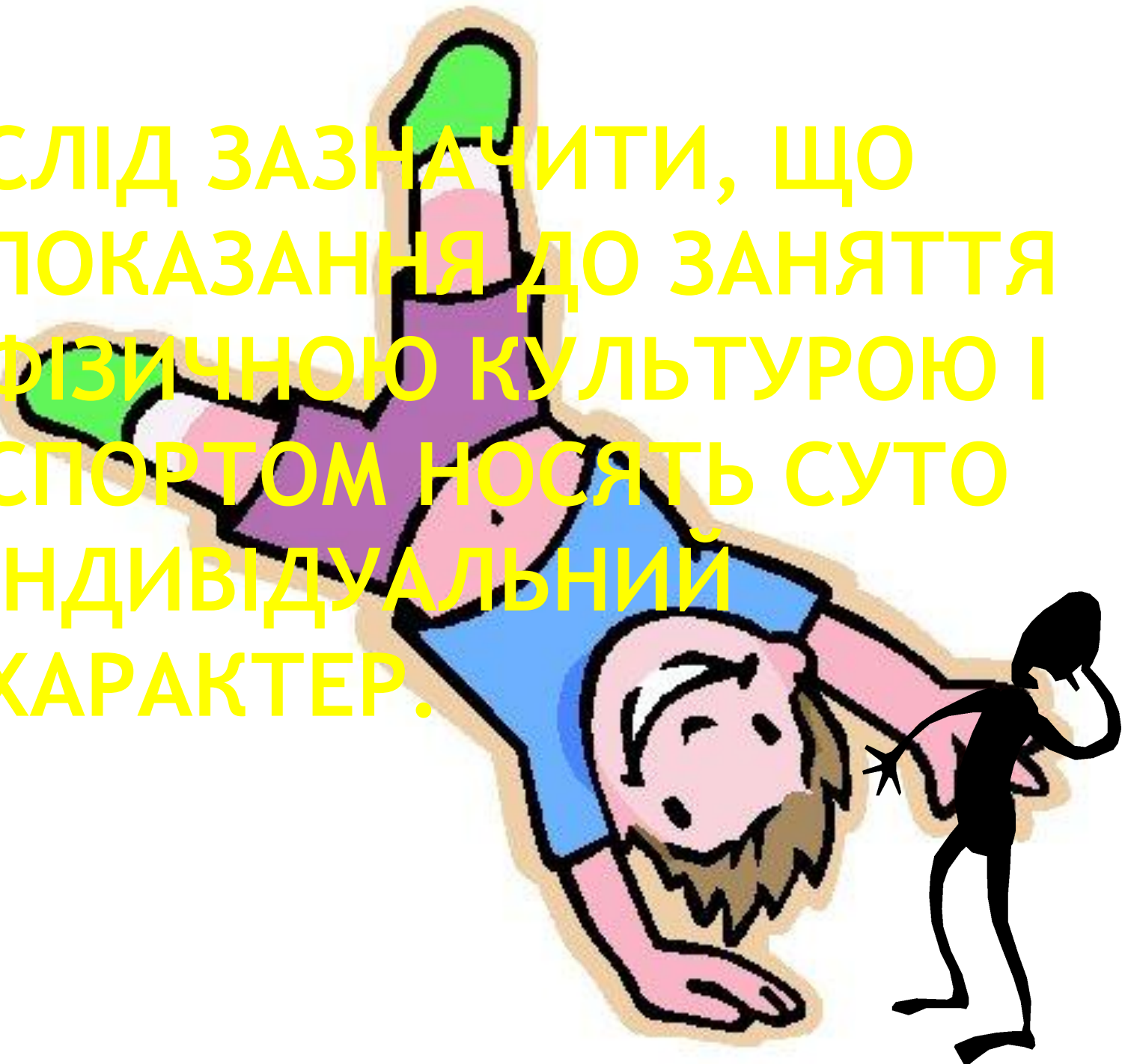
◎ **Здорова дитина —
запорука здорової нації.**




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!



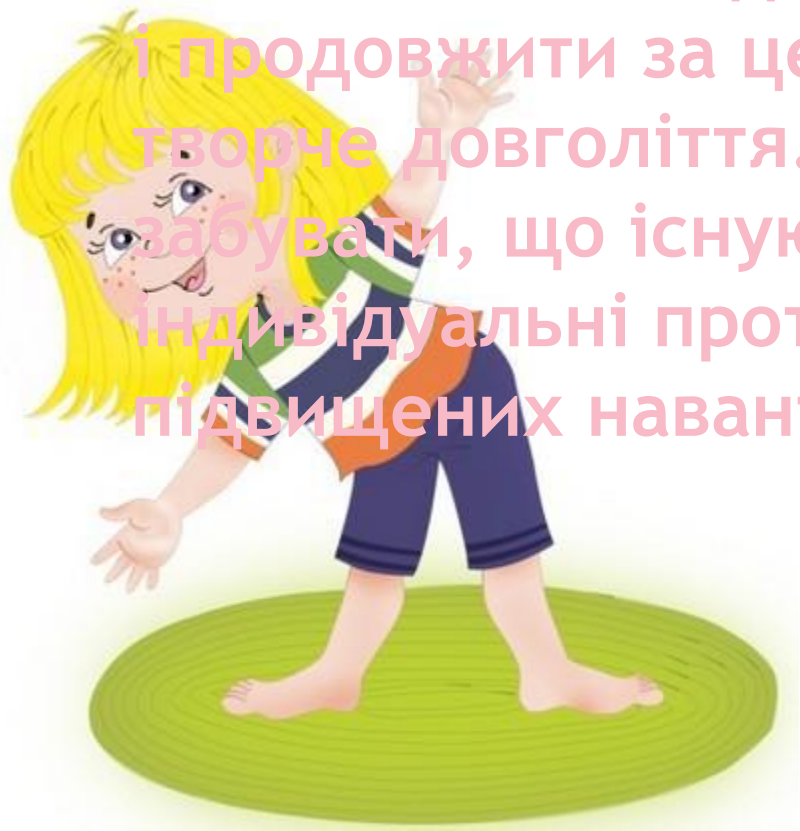
◎ Ще одним показанням до фізичних навантажень є «сидяча» робота або малорухливий спосіб життя в цілому.



- 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

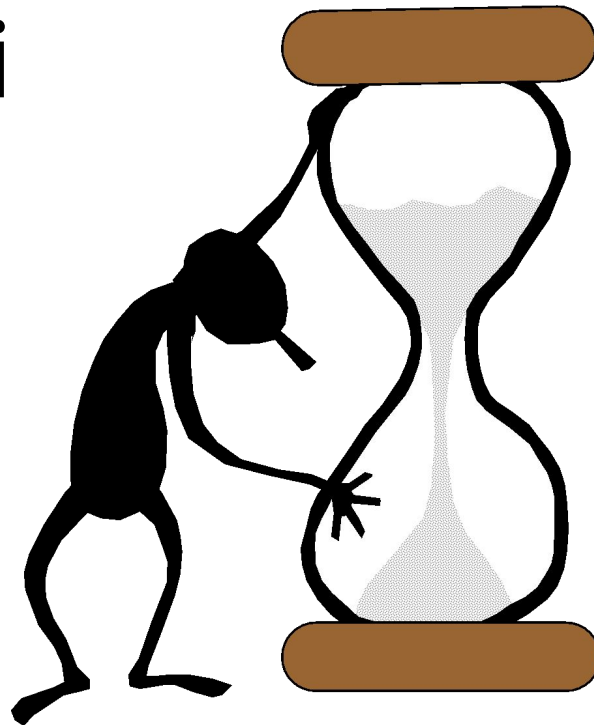


2. ПРИНЦИПИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

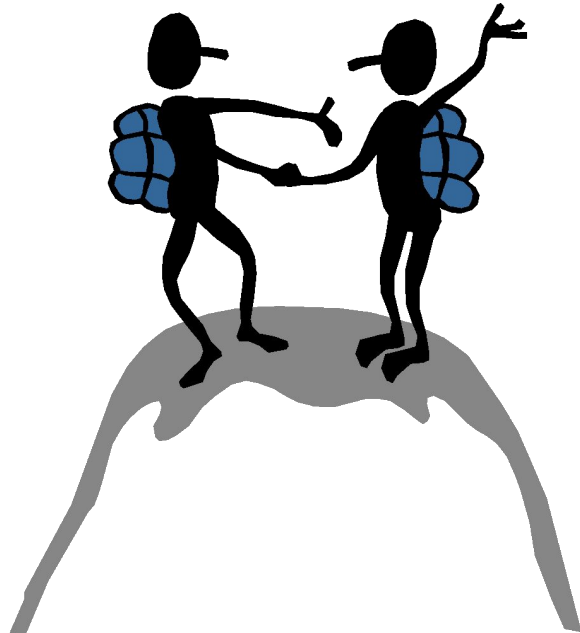


ПРИНЦИПИ:

- Всебічного розвитку дитини
- Свідомості
- Поступовості
- Повторності

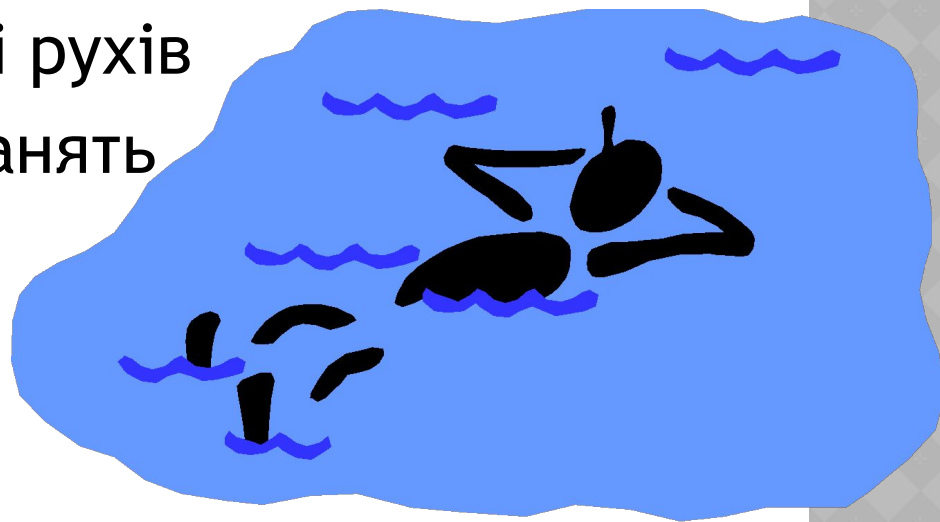


- Усі принципи здійснюються не у відриві один від одного, а лише у взаємозв'язку, в єдиному процесі виховання, навчання й тренування



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



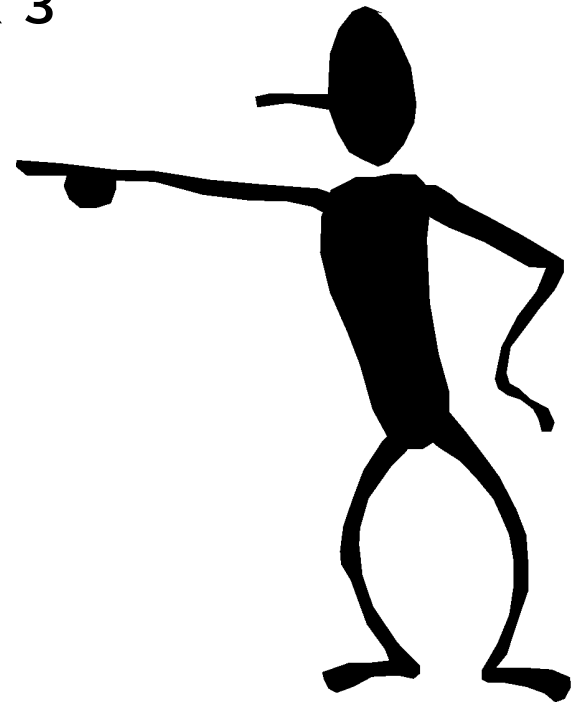
- Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначаються фізичний і руховий розвиток дитини.





- 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



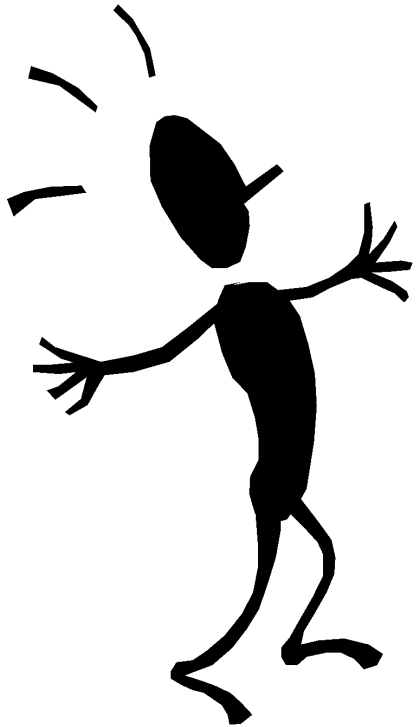
◎ слід приділяти особливу увагу опануванню новими видами рухів пальців рук і кисті, вдосконаленню спритності.



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



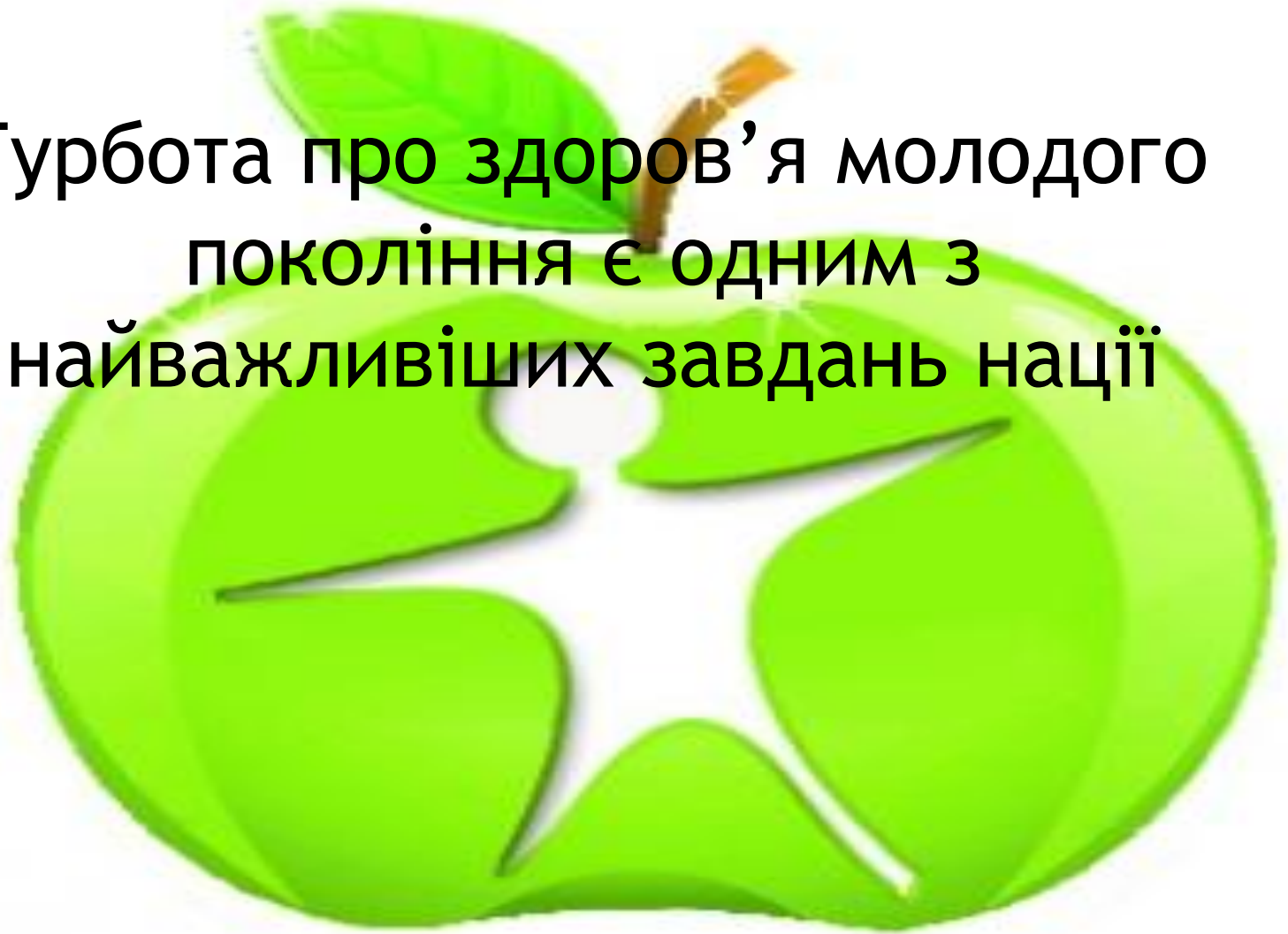
◎ Заняття фізичними вправами слід проводити щоденно у формі зарядки, занять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор.



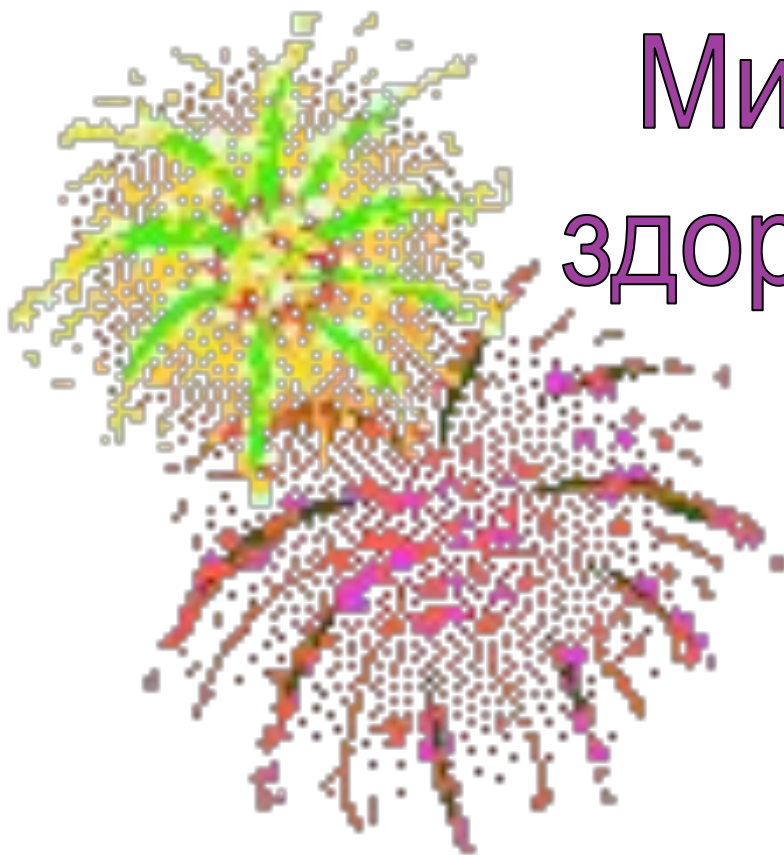
- перед тим, як іти до школи, дитина повинна оволодіти певним рівнем розвитку рухових якостей і навичок



- 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