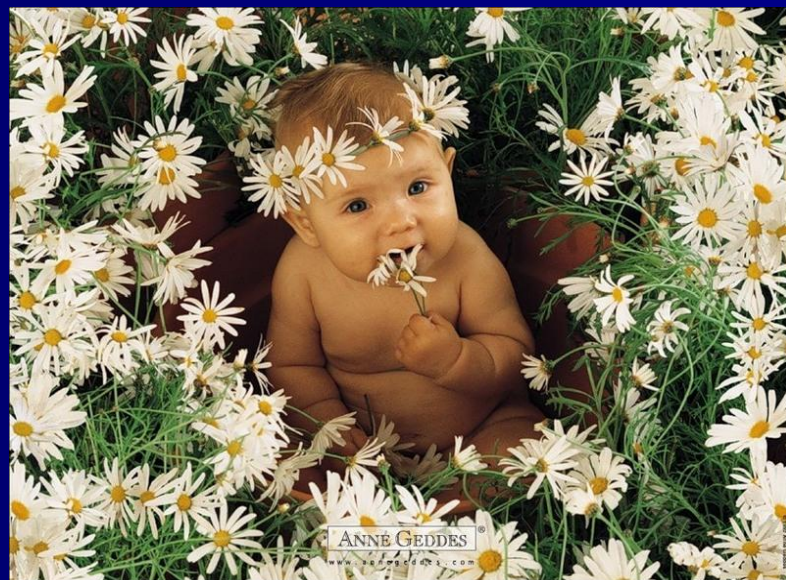


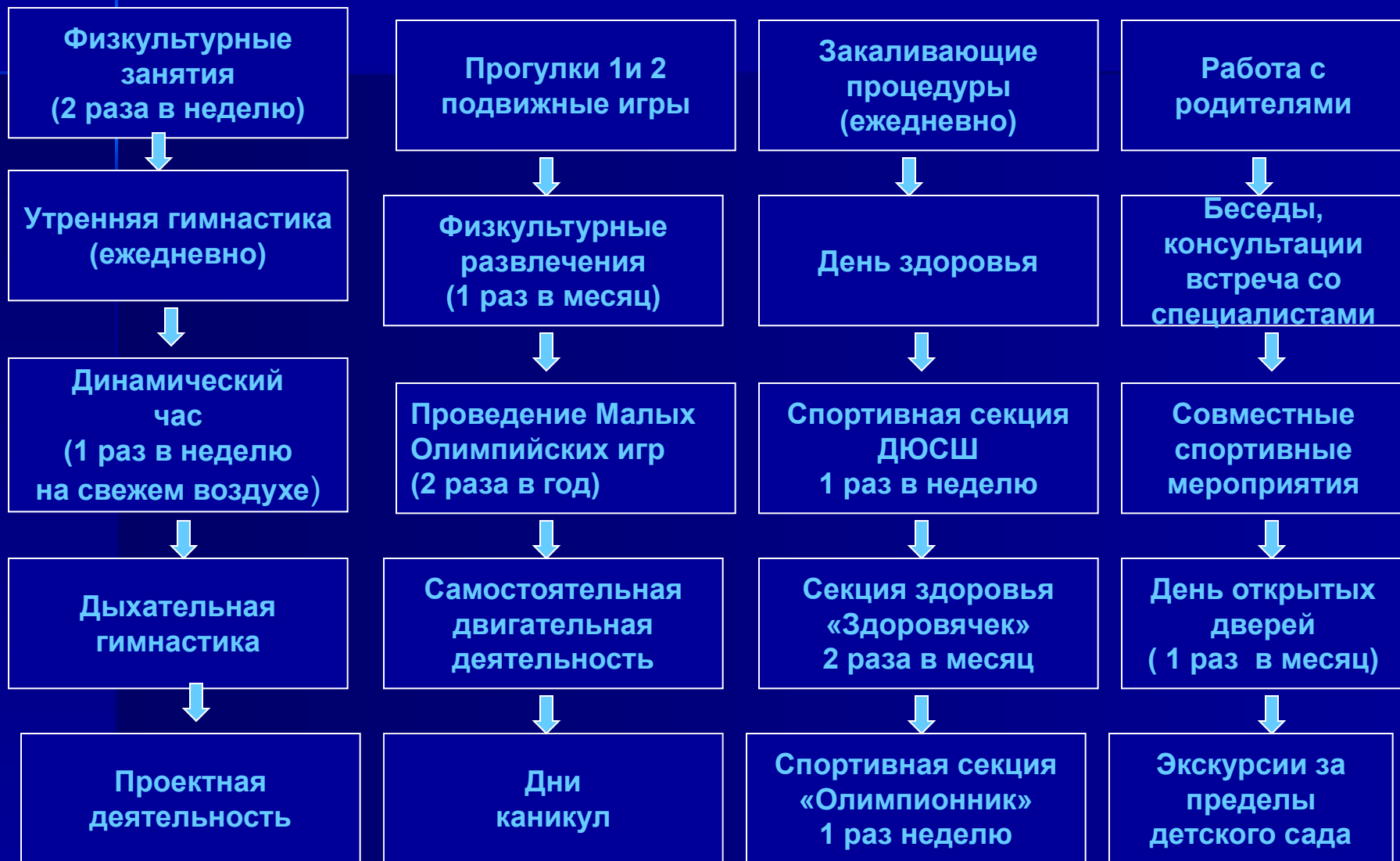
Государственное  
образовательное  
учреждение  
среднего  
профессионального  
образования  
«Чапаевский  
губернский  
колледж»



**«Здоровый ребенок – здоровое общество!»**  
**Подготовил инструктор по физической культуре**  
**Фофонова Инна Валерьевна**

# Система организации физкультурно – оздоровительной работы

## ОПДО



# Утренняя гимнастика

**Цель: Повысить жизнедеятельность организма**

## Задачи:

- ❖ вовлечь весь организм ребенка в деятельное состояние
- ❖ углубить дыхание
- ❖ усилить кровообращение
- ❖ содействовать обмену веществ
- ❖ поднимать эмоциональный тонус
- ❖ Воспитывать внимание и целеустремленность

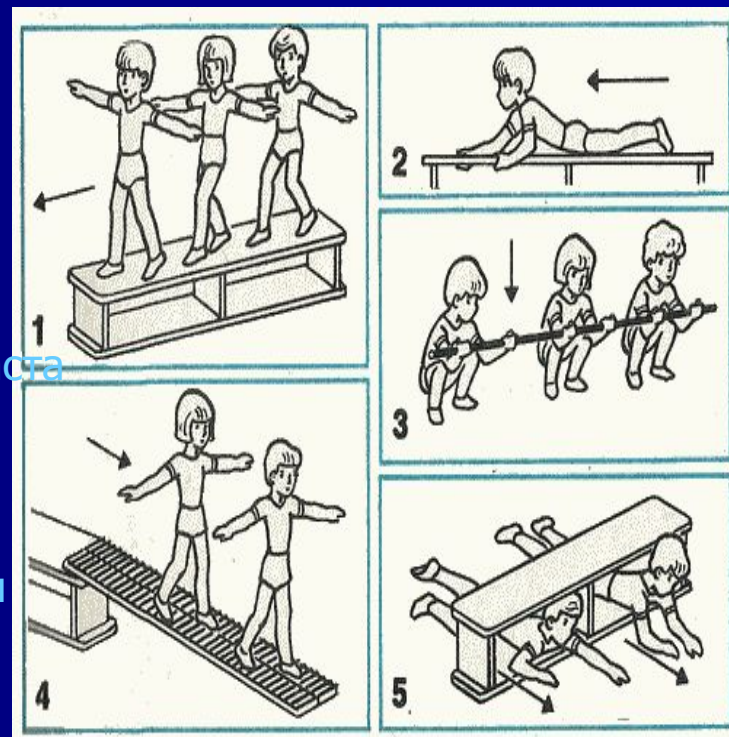


# Физкультурные занятия

**Цель: формировать двигательные умения и навыки**

## Задачи:

- ❖ удовлетворить естественную биологическую потребность в движениях
- ❖ обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки
- ❖ Дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения и навыки сверстникам и поучиться у них
- ❖ Развивать физические качества ребенка
- ❖ Воспитывать уверенность в своих силах



# Динамический час

**Цель:** Повысить интерес детей к спортивным играм и упражнениям

## Задачи:

- ❖ учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.
- ❖ углубленное разучивание простых специальных действий,
- ❖ доведение их уровня навыка.
- ❖ разучивание элементарной тактичной схемы игры по упражнениям
- ❖ правилам.
- ❖ развивать психофизические качества, ориентироваться в пространстве, глазомер,
- ❖ быстроту мышления.
- ❖ формировать двигательную активность детей.
- ❖ воспитывать сдержанность самообладание, волю и решительность, дух
- ❖ поднимать эмоциональный тонус
- ❖ воспитывать внимание и целеустремленность





## Досуги и праздники

**Цель: способствовать совершенствованию двигательных умений и навыков детей**

Задачи:

- ❖ привлекать детей к активному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями (младший возраст)
- ❖ приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей (средней возраст)
- ❖ развивать у детей умение творчески использовать свой творческий опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности



# Дни здоровья, каникулы

**Цель: содействовать оздоровлению детей, предупреждать переутомление**

Задачи:

- ❖ Развивать физические качества
- ❖ Воспитывать нравственные качества



# Совместные мероприятия с родителями

**Цель: пропаганда здорового образа жизни**



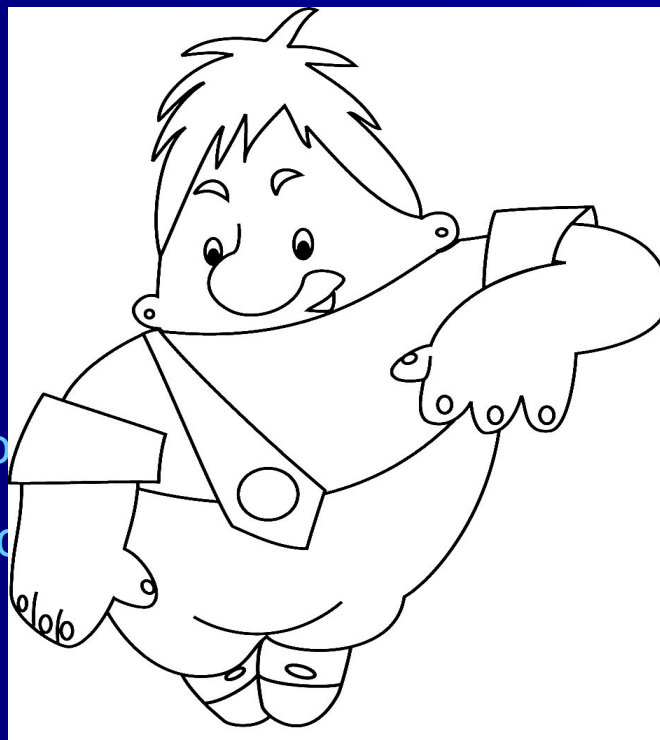


# Секция здоровья «Здоровячок»

**Цель:** Приобщить детей и их родителей к здоровому образу жизни. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

## Задачи:

- ❖ формировать элементарные знания и навыки здорового образа жизни
- ❖ потребность в чистоте и опрятности, соблюдении распорядка дня; необходимости выполнения физических упражнений;— содействовать накоплению двигательного опыта
- ❖ развивать эмоциональную сферу детей
- ❖ воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим



# До новых встреч!

