

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

ЛЕКЦИЯ 10

ТЕМА: ВЕКТОРЫ НАПРАВЛЕНИЯ УСИЛИЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ



к.п.н., доцент Мадиева Г.Б.

Цель лекции: Сформировать углубленные знания и расширить представления о роли семьи, образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей, о содержании физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников и факторах, влияющих на здоровье воспитанников



План лекции:

1. Факторы, влияющие на здоровье воспитанников.
2. Содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений по охране физического, психического и социального здоровья дошкольников.

Предельная учебная нагрузка школьников:

1 - 3-х классах - 24 часа

4-м - 27 часов

5 - 7-х - 29 часов

8-м - 30 часов

9 - 11-х - 32 часа

внеклассная и
внешкольная работа
учащиеся:

```
graph TD; A[внеклассная и внешкольная работа учащиеся:] --> B[1-4-х классов - не более 1 - 2-х часов]; A --> C[8 - 11-х классов - не более 4-5 часов]; A --> D[5 - 6-х классов - 3 - 4 часа];
```

1-4-х классов -
не более 1 - 2-х часов

8 - 11-х классов -
не более 4-5 часов

5 - 6-х классов -
3 - 4 часа

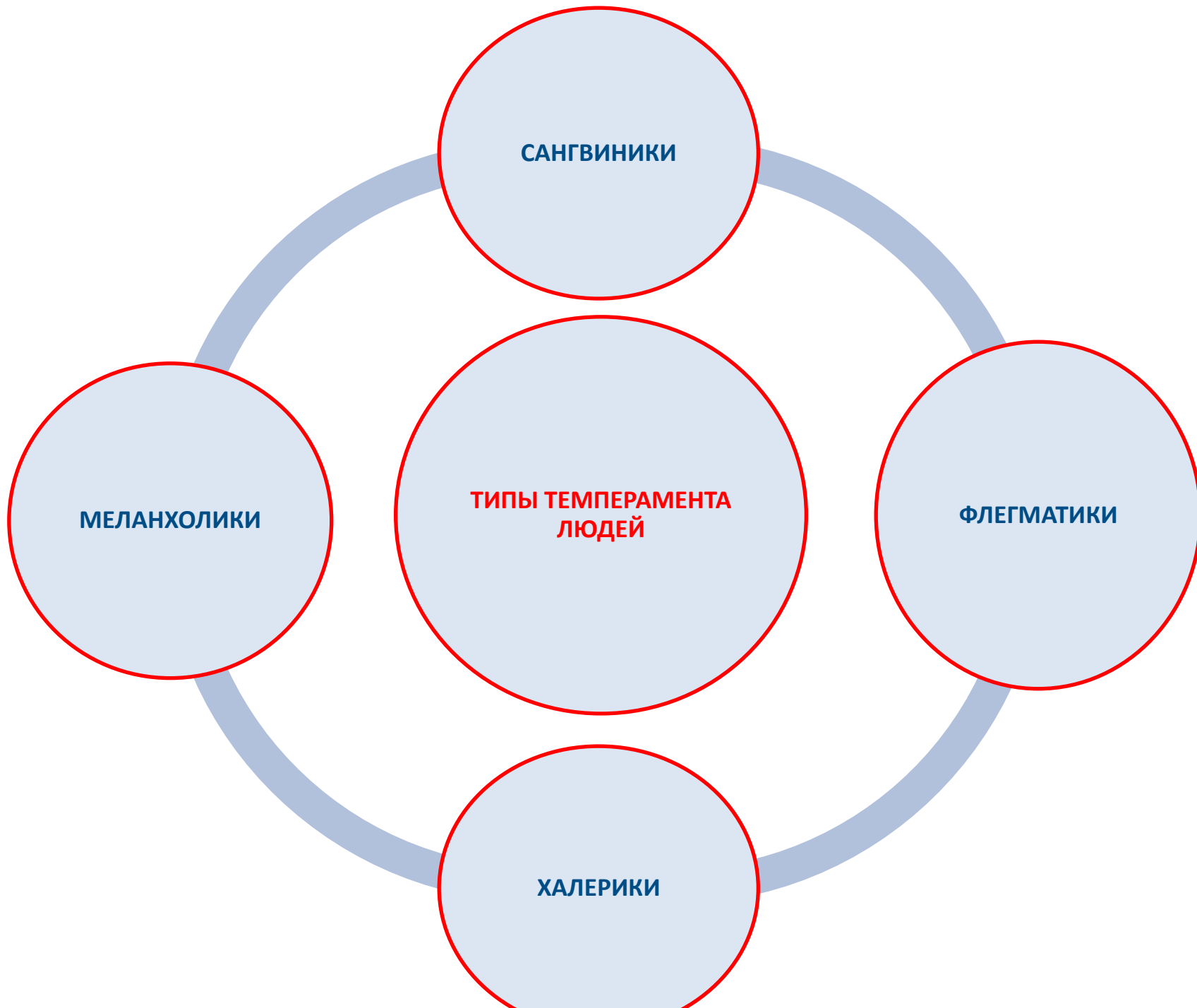
Выделяют три периода двигательной активности :

```
graph TD; A[Выделяют три периода двигательной активности :] --- B[утренний - с 8 до 9 часов]; A --- C[дневной - с 10.30 до 12 часов]; A --- D[вечерний - с 16.30 до 19 часов];
```

утренний - с 8 до 9 часов

дневной - с 10.30 до 12 часов

вечерний - с 16.30 до 19 часов



Система физкультурно-оздоровительной работы:

Условия

Диагностика

Развитие движений

Лечебно-профилактическая работа

Закаливание

Здоровый образ жизни

Взаимодействие с родителями

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Укажите и раскройте основные факторы, влияющие на здоровье
2. Раскройте содержание физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений
3. Дайте характеристики разделов системы физкультурно-оздоровительной работы.
4. Как Вы думаете, в чем заключается роль семьи и образовательных учреждений в сохранении и укреплении здоровья детей



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!