

ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА?



Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Физическое воспитание детей ясельного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей *двигательных навыков*, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положитель-

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ?



Комплекс упражнений : ходьба и бег; общеразвивающие упражнения (наклоны, прыжки, ползание); спокойная ходьба и дыхательные упражнения.

После сна дети проходят по ребристой дорожке, проползают под воротами, перешагивают через бревно. Умывают личико, шейку и ручки по локоть. Игровые

упражнения. После одевания. Состоит из этапов: 1. подготовительный (ходьба, бег). 2. общеразвивающие (наклоны, прыжки, ползание по гимнаст. скамейке, лестнице).

3. Игра интен-



Родителям на заметку.

1. Утренняя гимнастика. Уделите этой форме немного времени, достаточно всего 5 минут в день. Не обязательно в традиционной форме, можно пофантазировать на эту тему. Просто потанцевать с ребёнком под весёлую музыку или поиграть в подвижную игру. Главное – поднять с утра настроение и хорошенько настроиться на предстоящую деятельность в течение дня.
2. Подвижные игры. Их следует проводить не только на улице, но и дома.
3. Прогулки на свежем воздухе.
4. Соблюдайте режим дня.



Подготовила воспитатель Баратей А.В.