19.03.2017

группа №5"Теремок"

Кто со спортом дружит-никогда не тужит!

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

Одна из важнейших задач в дошкольном образовании – приобщение детей к здоровому образу жизни. Существенную роль в решении этой задачи в нашем детском саду отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в ходе режимных процессов.

  Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое. Поэтому ей мы и уделяем значительную часть времени.

Мы с ребятами очень хотим быть здоровыми, сильными, закаленными. А для этого мы:

Занимаемся утренней гимнастикой.

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!





Играем в подвижные игры.

1,2,3,4,5-

начинаем мы играть!





Проводим динамические паузы.

                                                  Мы работали, устали.

                                                  Много нового узнали.

                                                 Захотели отдохнуть-

                                                 Поиграли мы чуть-чуть.





А еще мы устраиваем массаж для наших ножек.

По дорожкам мы пройдем,

Наши ножки разомнем.

Палочки катаем,

Ножки разминаем.





                                             А еще мы участвуем в спортивных мероприятиях,

делаем дыхательную гимнастику по Стрельниковой

и занимаемся дозированной ходьбой!









**Говорим мы громко вслух: «В здоровом теле- здоровый дух!»**