

«Мы самые сильные, ловкие, быстрые» (физкультурно-оздоровительные моменты группы №9)



Наше утро начинается с зарядки



Для чего нужна утренняя зарядка?

Цели и задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Подготовка организма детей к плодотворной работе в течении дня в ДОУ;
- Совершенствование навыков, полученных детьми на занятиях физической культуры;
- Развитие двигательных качеств детьми

Прогулка на свежем воздухе для укрепления здоровья



После сна следуют закаливающие процедуры

Ходьба по «дорожке
здоровья»

«Тренируем пальчики»



Плюсы закаливания

- достичь у детей высокой устойчивости организма к острым респираторно- вирусным инфекциям;
- нормализовать функцию внешнего дыхания и кровообращения с помощью доступных физических упражнений, дыхательной гимнастики, точечного массажа, гигиенических мероприятий, холодной воды;
- насыщать доступными упражнениями двигательный режим детей для их полноценного физического развития.

Следующей ступенью к здоровью являются физкультурные занятия

- Оздоровительные задачи направлены на:
- охрану и укрепление здоровья детей;
- улучшение их физического развития
- функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка;
- закаливание;
- совершенствование координации движений дошкольников;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем детского организма.

Упражнения: №1- «Медвежата» №2- «Канатоходцы»



В здоровом теле – здоровый
дух!

