

Тема: «БЫТЬ здоровыми ХОТИМ»

Инструктор по физической культуре Мудрая
Елена Петровна



Младший и средний возраст

Задачи ЗОЖ: учить соблюдать навыки личной гигиены (проверить чистоту рук) и опрятности на занятиях по физической культуре.

Развитие физических качеств: развитие равновесия, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Образовательные задачи: учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке высотой 25 см; упражнять в прыжках в длину с места (мл. в.), в прыжках на двух ногах с продвижением вперед 2.5 м х 6-8 раз.

Подвижные игры: «Наседка и цыплята» (мл. гр.), «Мяч водящему» (ср. гр.)



Старший и подготовительный возраст

Задачи ЗОЖ: закреплять начальное представление о взаимосвязи важных компонентах ЗОЖ: питания-движения-сна, просмотреть видео об осанке.

Развитие физических качеств: развитие координации движений, скоростно-силовых качеств, силы ног.

Образовательные задачи: учить ходить и бегать по гимнастической скамейке с предметом; упражнять в подлезании под дугу с предметом, в беге со средней скоростью.

Подвижные игры: «Хитрые рыбки» (ст.гр.), «Элементы игры в бадминтон» (под.гр.).



«Здоровье до того
перевешивает все
остальные блага, что
здоровый нищий
счастливее больного
короля»

