

# 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 x 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»