
An illustration of four children (two boys and two girls) holding a large, bright yellow star. The children are smiling and looking towards the viewer. They are standing in a field of tall green grass. The background is a clear blue sky. The text is centered on the yellow star.

**Тема занятия : «Быть
здоровыми хотим!
Восточная гимнастика
Цигун»**



Цель: помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности.

Задачи:— укреплять здоровье детей, способствовать формированию костно — мышечной системы;

- формировать у детей двигательные навыки и умения при выполнении различных упражнений и основных видов движений;
- развивать психофизические качества детей, координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве;
- способствовать установлению с родителями доверительной атмосферы, способствующей здоровью и сбережению детей; доставить обоюдную радость от общения родителей и детей в совместной двигательной деятельности.



Упражнения в



Упражнения в



Разминка : спортивный девиз!

Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас!
Все вместе за здоровьем
Отправимся сейчас!

