

**Отчет группы №9 о выполнении
годовой задачи за первый учебный
квартал 2015-2016 г.**

Выполнили воспитатели: Воронцова О.И.
Васильева Л.З.

**На тему: Развитие двигательной активности детей дошкольного
возраста. По средствам приобщения к различным видам спорта
во взаимодействии с родителями.**

Развитие двигательной активности детей в семье





АКТИВНЫЙ ОТДЫХ





Спорт в жизни детей



Взаимодействие с родителями в развитии двигательной активности детей

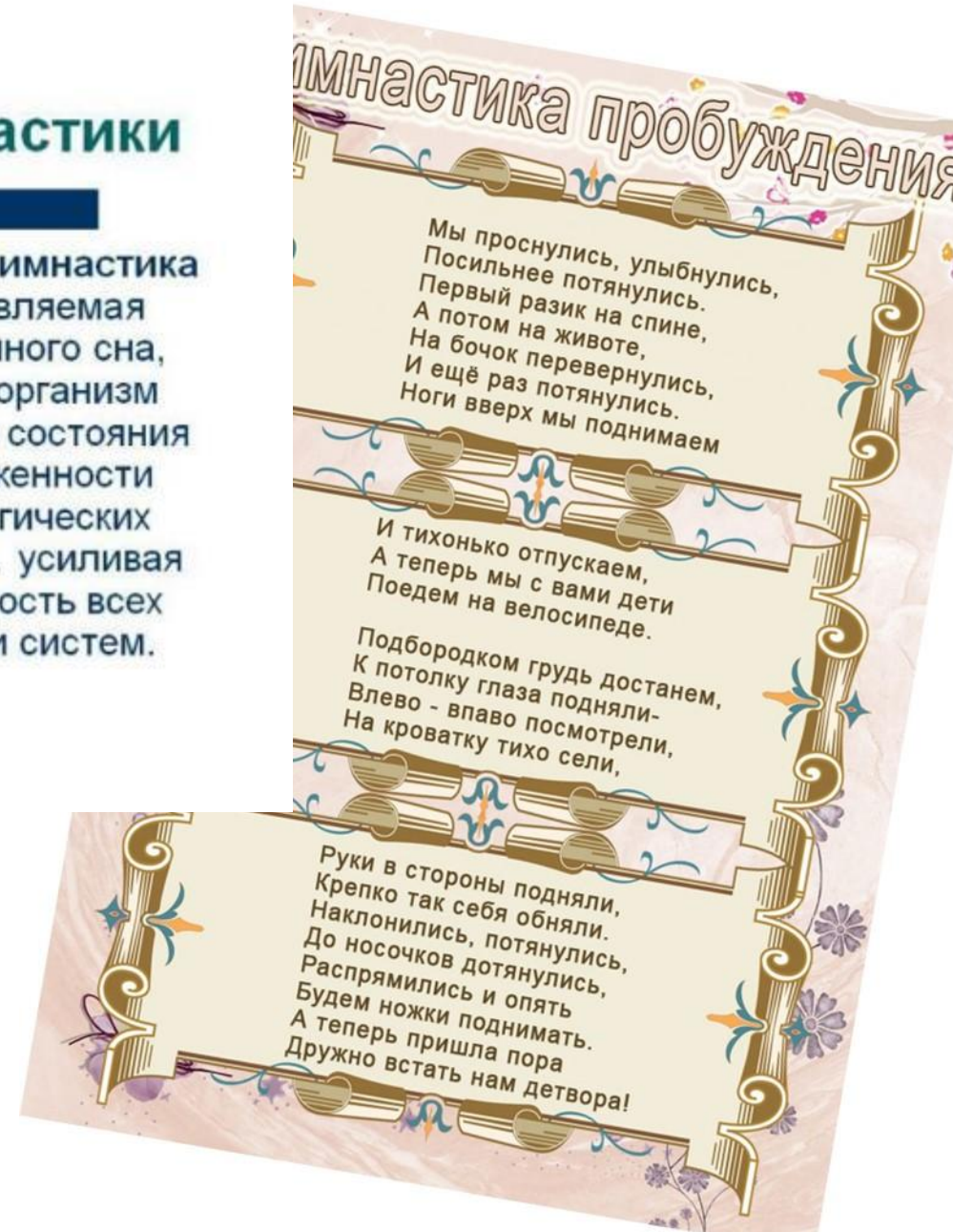




Значение утренней гимнастики



- Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.



ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание — это система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание — обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения, бодрости. Для закаливания используют воздушные, водные и солнечные процедуры.

Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



Как закалять,
решайте сами!
Можно выбрать
несколько вариантов.
Главное -
систематичность!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

