



**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





Информация для родителей

Значение утренней гимнастики



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

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.

ОБЛАДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.

ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.

ПОЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА, ОН – ВАШ!

УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.

ОБНИМАТЬ РЕБЕНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – В РАЗ.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.

НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.

ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.

ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.

Гимнастика пробуждения

Мы проснулись, улыбнулись,
Посильнее потянулись.
Первый разик на спине,
А потом на животе,
На бочок перевернулись,
И ещё раз потянулись.
Ноги вверх мы поднимаем

И тихонько отпускаем,
А теперь мы с вами дети
Поедем на велосипеде.

Подбородком грудь достанем,
К потолку глаза подымаем,
Влево - вправо посмотрели,
На кроватку тихо сели,

Руки в стороны подымаем,
Крепко так себя обняли.
Наклонились, потянулись,
До носочков дотянулись,
Распрямились и опять
Будем ножки поднимать.
А теперь пришла пора
Дружно встать нам детвора!

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

