

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ
ЗОЖ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.





Массажные перчатки




Дыхательная гимнастика



Картотека тематических физминуток



Тематическая
картотека
физминуток



Младший дошкольный возраст

ЗАДАЧИ:

Развивать двигательную память ребенка, научить соотносить движения в соответствии с текстом.

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса)



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

