

# Тема: Быть здоровыми

## **Задачи:**

## **хотим!**

*Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.*

*Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.*

*Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями.*

*Воспитание физических качеств необходимых для полноценного развития личности.*

## **Цели:**

*Сформировать у детей основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил сохранения здоровья.*

*Обеспечить каждому ребенку гармоничное развитие, помочь ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления и повышения его уровня.*



## **Принципы:**

*Учет возрастных особенностей и индивидуальность детей.*

*Последовательность*

*Поэтапность*

*Систематичность*

## **Ежедневная оздоровительная работа:**

*Утренняя гимнастика*

*Занятия( физминутка, пальчиковая гимнастика)*

*Прогулка(игры, закаливание)*

*Самостоятельная деятельность*

*Занятие физкультурой создает хорошее настроение. Улучшает обмен веществ и кровообращение.*

*Укрепляет сердце, сосуды и легкие, развивает мышцы.*

*Избавляет от многих болезней.*



# Работа с родителями

