

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

