

«Мы со спортом дружим»

(физкультурно-оздоровительные моменты группы №1)



Наше утро начинается с артикуляционной гимнастики, занятиями с суджочками, и гимнастика



Для чего нужна утренняя зарядка?

Цели и задачи:

Сохранение и укрепление здоровья детей;

Подготовка организма детей к плодотворной работе в течении дня в ДОУ;

Совершенствование навыков, полученных детьми на занятиях физической культуры;

Развитие двигательных качеств детей



Прогулка на свежем воздухе для укрепления здоровья



После сна следуют закаливающие процедуры

Ходьба по «дорожке здоровья»



«пробуждение после сончаса»



Плюсы закаливания

достичь у детей высокой устойчивости организма к острым респираторно- вирусным инфекциям;

нормализовать функцию внешнего дыхания и кровообращения с помощью доступных физических упражнений, дыхательной гимнастики, точечного массажа, гигиенических мероприятий;

насыщать доступными упражнениями двигательный режим детей для их полноценного физического развития.

Следующей ступенью к здоровью являются физкультурные занятия

Оздоровительные задачи направлены на:

охрану и укрепление здоровья детей;

улучшение их физического развития

функциональное совершенствование и

повышение работоспособности организма ребенка;

закаливание;

совершенствование координации движений дошкольников.

Взаимодействие с родителями



Здоровье в порядке - спасибо зарядке!