

«Двигаться будешь – здоровье добудешь»

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые проходят три раза в неделю. Два занятия в помещении и одно на воздухе. В нашем детском саду они построены в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

Комплексы упражнений предусматривают физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении.

К концу года дети 3-4 лет могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Научатся ходить по гимнастической скамье и прыгать с возвышенности. Ползать на четвереньках по гимнастической скамье произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

Совет родителям: Родителям все время нужно ободрять своего ребенка похвалой, удивляться тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, смелый, сколько он уже умеет.

Физкультурная форма для детского сада:

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы отлично подойдут шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно надеть чешки или плотные носочки с прорезиненной (нескользящей) подошвой.

Я хотела вам сказать, что физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу малышу. Спортивная семья – Это здоровая семья!