



Отвечаем на ваши вопросы!

1. Закаливание

Из общих методов закаливания мы используем: ежедневные трехразовые прогулки при любой погоде, проведение утренней гимнастики, облегченную одежду детей в группах, проветривание помещения, умывание детей водой с постепенным снижением температуры.

2. Обучение бегу:

- сначала учим ребёнка правильно ставить стопу;#
- обучаем высокому подниманию бедра (бег и прыжки через препятствия - "нельзя задевать игрушку");#
- обучаем правильному движению руками (бежать, работая руками, "как паровозик").



Вместе с мамой за здоровьем!

Спорт—наше будущее



Выступление по ритмической гимнастике

ГОУ д/с №1958

Адрес: Анадырский пр.
Д.49 кор. 2

Телефон: 184-87-11
Факс: (495)474-25-22
Эл. почта: m

Государственное образовательное учреждение детский сад № 1958

Бегом к здоровью!



Уважаемые родители!

Давайте вместе заботиться о сохранении и укреплении здоровья ваших детей!

Здоровье -это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко. А вот вернуть его очень и очень трудно.



Клуб «Мы за здоровый образ жизни!»

Клуб – это естественное детско-взрослое сообщество, где встречаются, объединяются и «цветут» интересы всех.

План работы клуба:

1. Знакомство родителей с возрастными физиологическими особенностями ребенка
2. Дать возможность родителям ознакомиться с приемами работы с детьми по физ.воспитанию.
3. Проведение спортивных досугов.
4. Пропаганда участия в спортивных соревнованиях.



Для занятий необходима специальная одежда.
Какой она должна быть?

«Олимпийцы
среди
нас».



Что такое ОФП (общая физическая подготовка)?

Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений: гимнастика, аэробика, бег, игры, плавание, единоборства и т.д. Приоритет можно отдать любому.

ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. И чем выше уровень спорта, тем большее внимание уделяется ОФП.



Движение—жизнь!

Каждый ребёнок имеет право на счастье.

Пора превратить это право в обязанность взрослых, не утешаться верой в счастливое детство наших детей.

