С физкультурой мы дружны!

Автор: site
15.10.2021 06:25

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Цель физической культуры — положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю. Их продолжительность зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе – 15 минут; в средней группе – 20 минут; в старшей группе – 25 минут (занятия в старшей группе проводятся как в физкультурном зале, так и на улице, на спортивной площадке); в подготовительной группе – 30 минут, (занятия в подготовительной группе проводятся как в физкультурном зале, так и на улице, на спортивной площадке).

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены, а также дисциплины. Наличие спортивной формы одного направления вырабатывает у малышей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников. Отлично подойдут черные шорты и футболка из несинтетических, дышащих материалов. На ноги нужна спортивная обувь со светлой подошвой и, желательно, на липучках.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Инструктор по физической культуре Акулова А.С.

С физкультурой мы дружны!

Автор: site
15.10.2021 06:25



С физкультурой мы дружны!

Автор: site
15.10.2021 06:25





С физкультурой мы дружны!

Автор: site
15.10.2021 06:25

