

Рекомендации инструктора по физической культуре

Растим детей здоровыми.

Физическое развитие – это активные движения, это здоровый образ жизни, это совершенствование двигательных навыков и умений. Оно должно приносить мышечную, эмоциональную радость и желание заниматься.

Задача нас взрослых и педагогов, и родителей – заинтересовать, увлечь, показать детям не только необходимость физических движений, упражнений, но и умение испытывать чувство удовольствия от их выполнения.

Одна из привычек здорового образа жизни – это выполнение по утрам зарядки.

Не каждый взрослый может похвастаться этой привычкой. А в нашем детском саду у детей есть прекрасная возможность приобрести эту привычку.

Для этого нужно только, чтобы родители вовремя приводили малыша в детский сад – это раз, объясняли важность и необходимость зарядки – это два, и чтобы у ребенка была спортивная форма (в ней удобнее заниматься) – это три.

На физкультурных занятиях дети выполняют общеразвивающие упражнения для всех групп мышц, учатся правильно лазить по гимнастической лестнице, ходить по скамейке, соблюдая равновесие, правильно прыгать, бегать, правильно дышать при беге, проходят начальную школу мяча (учатся подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола и многое другое), учатся правильно метать мяч на дальность и еще много всего интересного дети узнают на физкультурных занятиях.

В конце занятия детей всегда ждут интересные и веселые игры.

Чтобы ребенок рос сильным, закаленным, здоровым – мечта каждого родителя.

И этого можно добиться, нужно только всем вместе постараться.