Физкультура в детском саду

|  |
| --- |
| **Физкультура в детском саду.**Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны, поэтому им просто необходимо периодически «выпускать пар», а для этой цели, как и для совершенствования координации движений, физкультура подходит, как ничто другое.**Гимнастика в детском саду.** Помимо непосредственно занятий по физкультуре ежедневно проводится утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, также мы проводим комплексы утренней гимнастики с кубиками, мячами, скакалками, веревкой       , мячами малого диаметра, обручами. Продолжительность утренней гимнастики – 5-12 минут, в зависимости от возраста детей. В перерывах между  занятиями проводятся физкультминутки, а после дневного сна дети делают просыпательную гимнастику.**Физкультурная форма для детского сада.** У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это, в первую очередь, вопрос гигиены.  Шорты и футболка должны быть из несинтетических, дышащих материалов. На ноги можно одеть носочки, чешки. Физкультурная форма должна лежать в индивидуальном мешочке.Физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу Вашему ребенку. |