

**Для реализации цели «Сохранение и укрепление физического здоровья детей» в МДОУ №3 «Солнышко»**

**систематически осуществляются:**

- профосмотры детей;
- организация физического воспитания и закаливания детей;
- профилактика психоэмоционального напряжения детей, с использованием психологической гимнастики;
- профилактика инфекционных заболеваний;
- организация питания: составление перспективного меню, соблюдение интервалов между кормлениями, соблюдение натуральных норм питания.



**Организуются и проводятся спортивные праздники и развлечения:**

- « ДЕНЬ ЗНАНИЙ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ!»,
- «ПРИКЛЮЧЕНИЯ СПИЧКИ»,
- «ТРАДИЦИИ ДОНСКОГО КАЗАЧЕСТВА»,
- «КАЗАЧЬИ ИГРЫ ДА ЗАБАВЫ»,
- «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»,
- «КОСМИЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА»,
- «ВИВАТ, РОССИЯ!»



**ЧТОБ ЗДОРОВЫМ,  
СИЛЬНЫМ БЫТЬ –  
НУЖНО В «СОЛНЫШКО» ХОДИТЬ!**

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад  
комбинированного вида №3  
«Солнышко»**



**ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЩЕГО  
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

г.Константиновск

2016г.

## Что поможет ребенку расти здоровым?

Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость, в дальнейшем ускоряют процесс вработываемости детей на учебных занятиях. Занимаясь физкультурой можно не только весело и подвижно провести время. Регулярная физическая активность в детском и подростковом возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс, улучшает кровяное давление и повысить свою самооценку за счет своего внешнего вида и физической формы. Спорт обеспечивает отличные возможности для социального развития, поскольку многие социальные и моральные требования для участия в спортивных соревнованиях совпадают с тем, как люди должны взаимодействовать в законопослушном обществе. Кроме того, юные спортсмены в обычной жизни чаще всего применяют те же принципы самоотверженной и напряженной работы, что используют и на тренировках. Физкультура необходима каждому ребёнку – особенно в возрасте пяти-шести лет. В этот период ребёнок активно готовится к поступлению в школу, и родители должны учесть, что малыш должен быть готов к школе не только интеллектуально, но и физически.

## В помощь - родителям!



### Зарядка

Утром сплю в кроватке сладко,  
А по радио с утра  
Начинается зарядка,  
Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире  
Руки кверху потяну.  
Тишина во всей квартире –  
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вслух приходится считать.  
Посмотрю по сторонам,  
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,  
Упражненья выполняют.  
Все здоровы, все в порядке  
Наклоняться нам не лень.  
Хорошо, когда с зарядки  
Начинаешь каждый день!  
(Е. Яхницкая)

## Не превращайте занятия физкультурой в соревнование или борьбу за рекорды:

ребенок должен заниматься с удовольствием, не боясь наказания за неправильно выполненное упражнение. Добавить хорошего настроения во время выполнения спортивных упражнений детям поможет веселая музыка, но главное условие правильной зарядки – это, конечно, добросовестное участие взрослых. Вместе заниматься физкультурой будет и веселее, и полезнее. Кстати, это касается не только упражнений, но и подвижных игр. Если родители готовы поучаствовать в тех же салочках или можете показать, как правильно прыгать через скакалку, у детей такие забавы вызовут больше энтузиазма. В течение дня полезно время от времени устраивать физкультминутки. В них можно включить потягивания, повороты головы, также пойдут на пользу различные упражнения для пальцев.



