



ГБДОУ детский сад №4 приглашает
детей с 1,6-2 года и 2-3 года

Общая физическая подготовка
«ФИЗОЖИК»

Руководитель:
Педагог дополнительного образования
Кейчина Екатерина Сергеевна





НАШ ДЕВИЗ

Спорт, ребята, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим.

Спорт-помощник!

Спорт-игра!

Спорт-здоровье на года!





Мой стаж работы с детьми 1 год. Когда пришла работать в детский сад я работала младшем воспитателем. И тут я нахожу себя, наблюдая за работой инструктора по физической культуре, понимаю, что очень хотела бы им стать. Мне безумно нравилось играть с детьми в различные подвижные игры, видеть их счастливые светящиеся глаза, нравилось доставлять детям удовольствие, с интересом и пользой удовлетворять их естественную потребность в движении.





*Физкультурные минутки:
Физические упражнения на крупные
группы мышц, элементы массажа,
дыхательной гимнастики, упражнения
для глаз, пальцев рук, плечевого пояса и
др.*





**Цель : повышение физической
подготовленности и уровня здоровья детей**

ЗАДАЧИ:

- формирование привычки к здоровому образу жизни
- формирование мышечного корсета
- профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия
- развитие психофизических качеств и двигательных способностей
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности





- **Физические упражнения направлены**
На развитие гибкости и подвижности позвоночника
- Укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы, укрепление основных дыхательных мышц
- Подвижные игры, которые помогают развитию навыков ходьбы, переступания, бега, прыжков, координации движений.





Одним из средств развития движений, а так же удовлетворения двигательной активности детей раннего возраста являются подвижные игры. Они привлекают малышей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Кроме этого, подвижные игры способствуют также развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельность, активность). Участвуя в этих играх, дети приобретают опыт общения со сверстниками и взрослыми. Подвижные игры включаются в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, в часы самостоятельной деятельности детей, а также на прогулке. При этом я фиксирую свое внимание на том, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие в играх, вовлекая малышей в игру.





Спасибо за внимание!

