

«В здоровом теле - здоровый дух!»



Здоровье детей – богатство нации. Этот тезис не утратил актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален он самый главный, учитывая экологическую обстановку, где живут люди, и есть промышленные предприятия. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует. Целостность, гармония человеческой личности проявляются, прежде всего, во взаимосвязи и

взаимодействии психических и физических сил организма. Такого человека мы должны «создать» и воспитать, начиная с раннего детства.

В нашем детском саду в средней группе «Сказка» прошло занятие по физкультуре. Занятие строилось на упражнениях с обручами.

Почти у каждой девочки, как впрочем, и у мальчика, в детстве был спортивный обруч. Часто мы не задумываемся о том, что это не просто веселая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение. Игры с обручем способствуют формированию правильной осанки, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости.



Также эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств, воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, способствуют умению согласовывать движение различных частей тела. После выполнения всех упражнений, дети играли в игру «Кот и мыши».

Во время упражнений и игры дети не были обделены вниманием. Выполняли все задания у большим удовольствием. У детей улучшились психические процессы, активизировалось внимание, память, мышление, речь и значительно улучшилось настроение.



Воспитатель: Коршунова Д.А.