

Физкультура



■ Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Роль физической культуры и спорта в развитии личности.



Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни

Игры зимой



Лепим из снега

Одно из самых любимых занятий детей зимой — лепка из снега. Этот процесс будет веселее, если взять из дома какие-нибудь предметы (морковку, большие пуговицы, старый шарф или поломанные солнцезащитные очки). Представляете, какой интересный получится снеговик?



Чтобы ему было не скучно, слепите ему подружку — снежную бабу. Ей можно надеть платок, а на шею повесить бусы из рябины. Красота!

Думаете, что из снега можно слепить только снеговика и снежную бабу? Ошибаетесь! Из снега можно слепить все, что угодно: черепаху, колобка, зайчика, мышку. А еще башню, ледяную горку, крепость из снежных комков

Кто из вас самый меткий?

Сначала выбираем цель (большое дерево или забор). Из снега лепим снаряды-снежки. А теперь отправляем их точно в цель. После каждого удачного поражения цели хлопаем в ладоши — получилось! Еще один вариант: попасть снежком в ведро.

Снежная дуэль

В эту игру интереснее играть вдвоем: мама, папа и малыш. Мама с ребенком — на одной стороне, папа — на другой. Но, конечно же, победит дружба!

Кто найдет клад?

Если снежный покров небольшой, то попробуйте с детьми раскопать снег до самой земли и посмотреть, что под ним. А там... маленькое чудо — зеленая трава. Расскажите детям, что ее укрыл снежок, как одеялом, и она спит.

А если ваша прогулка проходит в лесу, найдите старый трухлявый пень и отделите кусочек коры. Под ним вы увидите спящих насекомых — они тоже заснули на зиму. Но когда придет весна и их согреет солнышко, они снова проснутся.

