

Спорт – это жизнь



Детский сад № 88
Средняя группа №6

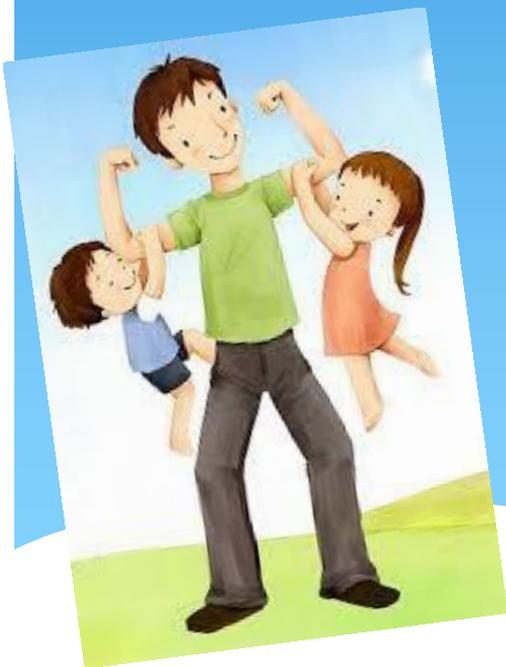
Никого мы не боимся
И с неправдою сразимся.
Богатырские законы
Нам давно уже знакомы.



Молодцы у нас ребята – сильные,
умелые,
Дружные, веселые, быстрые и смелые.



Мама, папа мой и я.
Мы спортивная семья
С физкультурой, спортом дружим,
Лекарь нам совсем не нужен!



Летим вперед и побеждаем!
Всем отстающим помогаем!



Мы со спортом дружим,
Очень спорт нам нужен.
Так не будем же лениться.
«Дело мастера боится»!



Чтобы день твой был в порядке,
Начинай его с зарядки!



Спорт в семье нам, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник, спорт – игра,
Физкульт – ура, ура, ура!



Нам смелым и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути!



С нами весело всегда!
С нами горе – не беда!



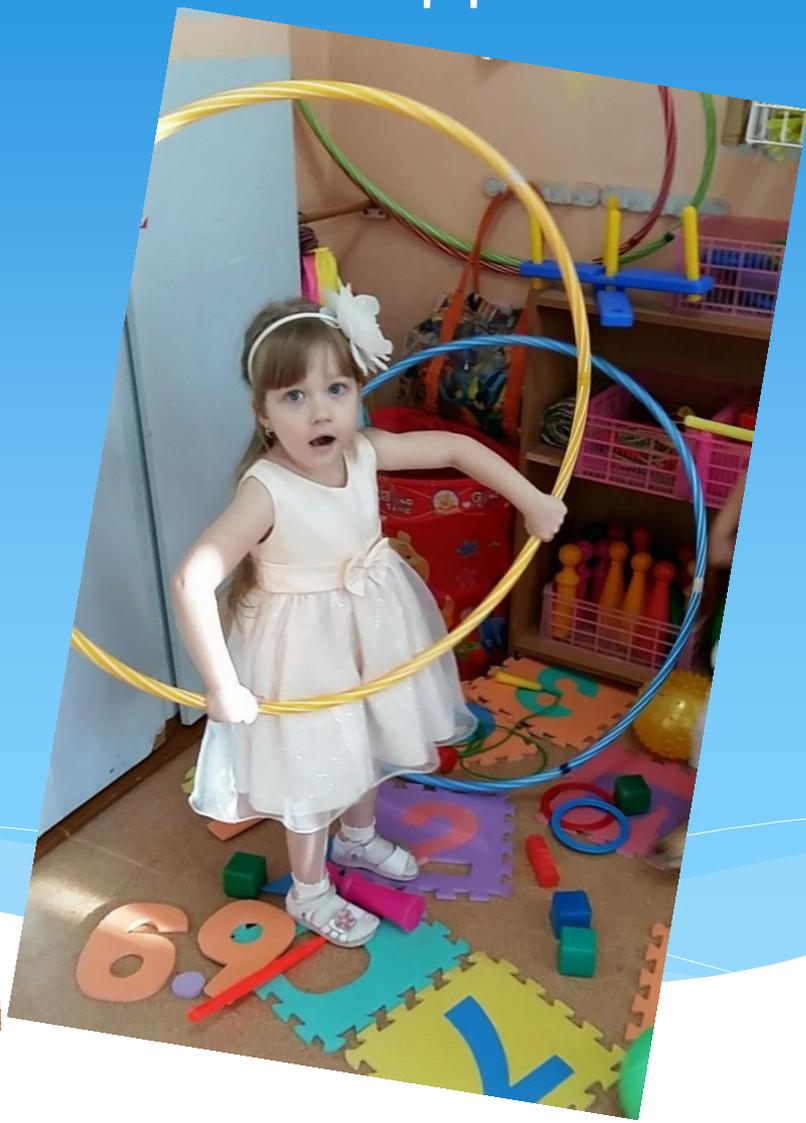
Будем бегать быстро, дружно
Быть здоровым очень нужно!



Все хотят
соревноваться,
Пошутить и
посмеяться,
Силу, ловкость
показать
И сноровку
доказать.



Сколько у солнышка ярких лучей.
Столько у нас и затей и идей





Чтоб здоровье
сохранить
Научись его
ценить!
Вот тогда
начнешь ты жить-
здорово
здоровым быть!





Я ВИБІРАЮ
СПОРТ!

Гимнастические упражнения для детей 4-5 лет

У детей 4-5 лет, развито образное мышление, они могут дольше концентрировать внимание.

Поэтому, **физкультминутки для детей 4-5 лет** можно продлить до 15 минут.

В этом возрасте практически сформирована осанка, но продолжается интенсивный рост и развитие двигательных навыков. Дети 4-5 лет умеют ловить мяч, осваивают прыжки на одной ноге и перепрыгивание через препятствия.

Гимнастические упражнения должны укреплять все группы мышц, развивать гибкость и координацию.

Для гармоничного развития детей 4-5 лет, гимнастические упражнения можно сочетать с подвижными играми и плаванием. В этом возрасте можно начинать регулярные занятия спортом: ходьба на лыжах, плавание, фигурное катание, танцы, художественная гимнастика.

Детям 4-5-летнего возраста нравится выполнять гимнастические упражнения вместе с мамой и папой. Это сближают между собой маленьких и взрослых членов семьи.

Гимнастические упражнения для рук детей 4-5 лет

Упражнение «катушечки»

Исходное положение: стоя, руки в стороны. На счет 1-4 — вращаем кистями вперед; 5-8 — назад. Повторите это упражнение 1-2 раза.

Упражнение «колеса»

Исходное положение: стоя, руки в стороны. На счет 1-4 — вращаем руками вперед; 5-8 — назад. Повторите это упражнение 1-2 раза.

Упражнение «ножницы»

Исходное положение: стоя, руки — вперед. На счет 1-4 — скрещивать выпрямленные руки. Повторите упражнение 5-7 раз.

Упражнение «силачи»

Исходное положение: стоя, кисти — к плечам. На счет 1 — свести локти вперед, крепко сжать кулаки; 2 — вернуться в исходное положение.

Повторите это упражнение 5 раз.

Для укрепления рук детей 4-5 лет так же подойдут гимнастические упражнения с мягким эспандером, игры с мячом и занятия спортом.

Гимнастические упражнения для ног детей 4-5 лет

Упражнение «шаг за шагом»

Исходное положение: стоя. Ходьба строевым шагом 30 с

Упражнение «непоседа»

Исходное положение: стоя, руки опущены. 10 с — ходьба, руки – в стороны; 10 с — ходьба, руки вверх; 10 с — ходьба, руки – в стороны; 10 с — ходьба, руки опущены. Повторите это упражнение 2-3 раза.

Упражнение «приседания»

Исходное положение: стоя, руки опущены. На счет 1 — присесть, руки — вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола; 2 — вернуться в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

Упражнение «прыжки»

Исходное положение: стоя, руки — на пояс. Прыжки на правой ноге 2-3 раза; затем — на левой. Повторите это упражнение 3-4 раза.

Укрепить мышцы ног детей 4-5 лет помогут упражнения для стоп, подвижные игры и занятия спортом.