Укрепляйте здоровье детей.

Потребность в движениях свойственна ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами научить ребенка управлять своим телом ,помочь ему овладеть такими важными движениями ,как метание, бег, ходьба, прыжки, лазанье.

Необходимо воспитывать привычку ежедневно заниматься утренней гимнастикой, которая организует и дисциплинирует детский коллектив. Основным видом деятельности является игра подвижного характера.

Для детей детей играть-это действовать, двигаться. Как же обогатить игру разнообразными движениями? Необходимо иметь физкультурные пособия:

Мяч, обруч, скакалка, кубы. Обязательные требования к пособиям - это легкость, прочность, чтобы дети могли переносить их и использовать. для игр. Принимайте в играх участие вместе с детьми. Сделайте атрибуты для игр: нагрудные знаки ,шапочки с изображение зверей, птиц .Используйте в играх элементы соревнования. В результате проведения соревнований у детей возникает интерес к правильности выполнения движения, к результату. Проводите с детьми такие игры: « Самый сильный тот кто дальше забросит мешочек с песком», «Не опоздай», «Подбрось, поймай, упасть не давай»

Совершайте прогулки с детьми в лес ,парк, сквер. Приучайте детей к физическим упражнениям в разных погодных условиях, не надо бояться дождя ,ветра, мороза. Дети с ранних лет должны полюбить прекрасный мир движений ,испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким –либо из них- промчаться на лыжах, коньках, уверенно чувствовать себя на воде. Спорт - это воспитание таких качеств как мужество, стойкость выносливость.