

Правила здорового образа жизни



Спорт – это серьезно! Без спорта жить нельзя!

Это знает каждый: и он, и ты, и я!

Надо подумать о будущем нашем,

Для всех молодых есть совет:

«Ни грамма, ни капли не пробуйте даже,

Скажите наркотикам «НЕТ»!»

Лучшее с чем надо заться –

Это спортом заниматься!

За едой всегда следить –

Чтоб здоровью не вредить!

Ум во всем необходим –

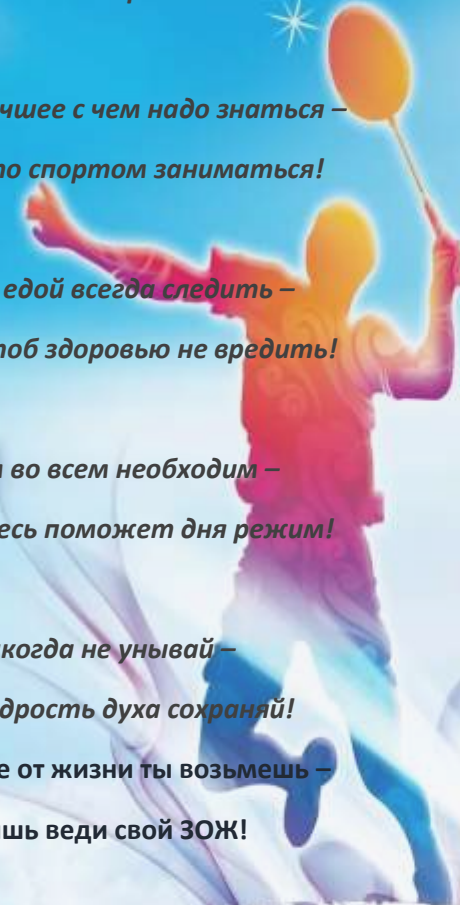
Здесь поможет дня режим!

Никогда не унывай –

Бодрость духа сохраняй!

Все от жизни ты возьмешь –

Лишь веди свой ЗОЖ!



Инновационные формы организации занятий физическими упражнениями с детьми раннего и дошкольного возраста

Зверобика.

Форма физкультурного занятия, при которой дети выполняют движения, подражающие повадкам животных (например, «Весь день стоит в болоте цапля
И ловит клювом лягушат .
Не трудно так стоят ни капли
Для нас для тренированных ребят»)



Степ – аэробика.

Комплекс различных по темпу и интенсивности упражнений с использованием степ – платформ.

Развивает подвижность суставов, формирует свод стопы, тренирует равновесие, мышечную систему, повышает гибкость, пластику, помогает в формировании правильной осанки, способствует гармоничному развитию.



Детская йога.

Специально разработанное направление йоги, которое учитывает физиологические, физические и психологические особенности детей, комплекс различных упражнений, которые базируются на хатха-йоге, создающей идеальные условия для правильного роста и развития ребёнка.



Игровой стретчинг.

специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

