



# «Движение – это жизнь!»

Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!  
Физкультурой мы в саду  
Много занимались.

Самая главная ценность у каждого человека – это здоровье. И в нашем детском саду уделяется большое внимание воспитанию здорового человека. Вырастить здоровыми, крепкими, сильными детей помогает физкультура.

Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой – вдвойне!

Большинство родителей хотят, чтобы их ребенок был здоровым и активным.

Наши занятия проходят в спортивном зале с инструктором по физической культуре Ольгой Петровной.

Все занятия построены в игровой форме и деткам очень весело становится здоровыми и укреплять свой организм.

Для укрепления здоровья детей применяются различные методики:

Мы ходим на носочках,  
А потом – на пяточках,  
Будем весело скакать,  
Танцевать вприсядку!



Пресс качаю, отжимаюсь,  
Приседаю, наклоняюсь,  
Тренирую мышцы ног,  
Чтоб быстрее бегать мог.



Раз – два, шире шаг!

Делай с нами так!





На занятиях по физической культуре дети получают заряд бодрости и хорошего настроения!

Будьте здоровы и дружите со спортом!

*Информацию подготовила: Козлова Ирина Алексеевна,  
воспитатель группы «Ландыш» МАДОУ д/с №162 к.3,*

*Ноябрь 2022год*