

# **С физкультурой мы друзья.**

**Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.**

**Двигательная активность ребенка, является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет так же важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.**

**В связи с этим в нашей группе мы регулярно организуем двигательную активность через: утреннюю гимнастику, физминутки, динамические паузы, занятия физкультурой, музыкально – подвижные игры, прогулки на свежем воздухе.**

## Утренняя зарядка



## Физминутки



## Подвижные игры

«Петушок и горошина»



«Серенькая кошечка»



## «Репка-репонька»



## «Шел козел по лесу»



**Подвижные игры помогают:**

- снять усталость и напряжение;**
- внести эмоциональный заряд;**
- совершенствовать общую моторику;**
- вырабатывать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.**



## Физкультурное занятие «В гости мячики пришли»



Информацию подготовила: Фальковских Анна  
Анатольевна, воспитатель группы «Пчелка»  
д/с 162 к.3, декабрь 2023 г.