

КАРТОЧКА №1

СЕНТЯБРЬ

Тема: «Делайте зарядку, будете в порядке»

Возраст: средний (4-5 лет).

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин. Во-первых, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет. Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Цель: Повысить уровень здоровья и бодрости, а также укрепить свой организм.

| Образовательная деятельность | Задания |
|-------------------------------------|--|
| Двигательная | 1. Развивающие комплексы утренней гимнастики! Зарядка с Совой 2. Зарядка для детей - Раз, Два - Физминутка и Разминка Капитан Краб. |