

КАРТОЧКА №1

СЕНТЯБРЬ

Тема: «Делайте зарядку, будете в порядке»

Возраст: старший (5-6 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. Чик зарядка
	2. Мульти-зарядка