***Больше внимания физическим упражнениям***

***Уважаемые родители!***

**Физические упражнения используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.**

**Для осуществления физического воспитания рекомендуется применять  следующие виды упражнений:**

* **· гимнастика, включающую строевые и обще-развивающие упражнения;**
* **· основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие);**
* **· танцевальные движения;**
* **· подвижные игры - сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, баскетбол, хоккей, футбол и др.);**
* **· спортивные упражнения (велосипед, плавание, самокат, лыжи и др.);**
* **· простейший туризм - длительные пешие прогулки, походы.**

**Наряду с упражнениями применяются психогигиенические факторы и естественные силы природы.**

 **Психогигиенические факторы: общий режим, отдых, питание, сон, гигиена одежды, обуви. Все это повышает эффективность воздействия физических упражнений и обеспечивают психофизиологический комфорт ребенка. Используются в качестве дополнительного средства физического воспитания.**

**Естественные силы природы: солнце воздух, вода усиливают положительное влияние упражнений на организм, повышают его работоспособность, используются для закаливания.**

**Создавайте возможность для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях и закаливающих процедурах, учите бережному отношению к своему организму, приучайте к здоровому и полезному питанию.**

**Выполняйте вместе с детьми физические упражнения, создайте условия для двигательной активности в домашних условиях.**

**Развивайте у ребенка интерес к различным видам спорта.**

**Воспитатель**

**М.С. Силенко**