

Консультация для родителей от инструктора по физкультуре Елены Павловны на сентябрь месяц.

Уважаемые родители! Поздравляю вас с началом учебного года!

1. Начинаем закаливание по схеме: уменьшая температуру воды для обливания на градус , каждые три дня, после купания.
2. Гуляем по лесу, парку. Включаем подвижные игры: «Баши», «Догонялки», «Казак разбойники»
3. Гуляя по парку собираем опавшие листочки, рассматривая, выбираем понравившиеся, составляем букеты.
4. Включаем в рацион свежие фрукты овощи, фруктовые коктейли.
5. Выполняем упражнение на дыхание ; надувание воздушных шариков, мыльных пузырей.
6. Прогулки на велосипедах, самокатах, роликах (подготовительная группа).

Прошу интересоваться занятиями по физической культуре и помогать выполнять ребёнку домашнее задание.

Здоровья, развитие, отличного настроения!!!