

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

- Тренировки сердечно – сосудистой системы и терморегуляция аппарата;
- Предупреждение гиподинамии;
- Предупреждение проявления отрицательных эмоций;
- Профилактика опорно-двигательного аппарата;
- Тренировка дыхательной мускулатуры.

ВИДЫ ЗАНЯТИЙ	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
<p><u>Самостоятельная двигательная активность</u></p>	<p>Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей.</p>
<p><u>Учебные занятия: по физической культуре</u></p>	<p>3 раза в неделю</p>
<p><u>Физкультурно – оздоровительные занятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• двигательная разминка;</li> <li>• воздушные процедуры, после дневного сна;</li> <li>• подвижные игры и физические упражнения на воздухе;</li> <li>• физ. минутки;</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей</p> <p>ежедневно</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулки – походы.</li> </ul>	<p>1 раз в месяц</p>
<p><b><u>Активный отдых:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физкультурный досуг;</li> <li>• физ. праздник;</li> <li>• день здоровья;</li> <li>• неделя здоровья (физ. праздник, подвижные игры).</li> </ul>	<p>1 раз в месяц  2 – 4 раза в год  не реже 1 раза в квартал  2 раза в год (январь, март)</p>
<p><b><u>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• физ. занятия детей совместно с родителями;</li> <li>• участие родителей в физ. оздоровительных мероприятиях детского сада.</li> </ul>	<p>по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей</p> <p>во время подготовки и проведения физкультурного мероприятия</p>