

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №7 «Василек»

Адрес: Калужская область, Боровский район, г. Балабаново – 1, ул. Дзержинского, д.94.

Тел./факс +7(48438) 6-37-88 E-mail: mdoy7vasilek@mail.ru

Оптимизация двигательного режима

Выполнила воспитатель
Омельченко Тамара
Александровна

2018г.






**Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его крепким и
здоровым: пусть он работает, действует,
бегает, кричит, пусть он находится в
постоянном движении!**



(Жан-Жак Руссо)





Один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья детей – это поддержание оптимального двигательного режима в ДОУ.

Что входит в понятие оптимального двигательного режима?
Это правильное соотношение двигательной активности детей и иной малоактивной деятельности в течение дня.

Виды двигательной активности детей в ДОУ:

-утренняя гимнастика

-физкультурные занятия и развлечения

-подвижные игры

-гимнастика пробуждения

-оздоровительный бег

-физкультминутки и динамические паузы

-самостоятельная двигательная активность





Утренняя гимнастика



Физкультурные занятия и развлечения





Подвижные игры





ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ





Самостоятельная двигательная активность





**Будьте добрыми, если захотите,
Будьте мудрыми, если сможете,
Но здоровыми вы должны быть всегда!**

Конфуций



**Спасибо за
ВНИМАНИЕ**

