

Двигательный режим малыша

Инструктор ФК Кристесашвили О.В.

Что такое – двигательный режим?

- Это совокупность двигательной активности ребенка в течении дня



Значение двигательного режима:

Повышает устойчивость организма
к различным заболеваниям

Активизирует физическую
работоспособность

Способствует нормальному
развитию и росту внутренних
органов ребёнка

Формирует личностные
качества

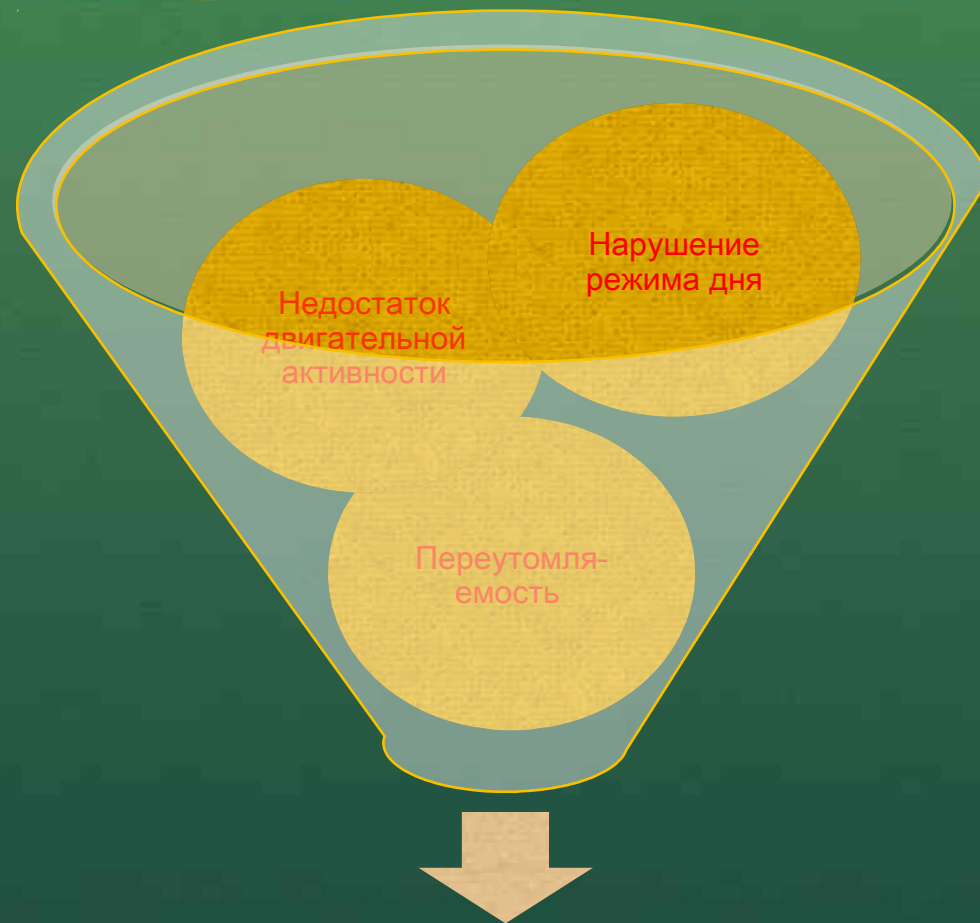
Улучшает психолого –
эмоциональное состояние

Укрепляет психическое здоровье

Модель двигательного режима



Доказано специалистами!!!

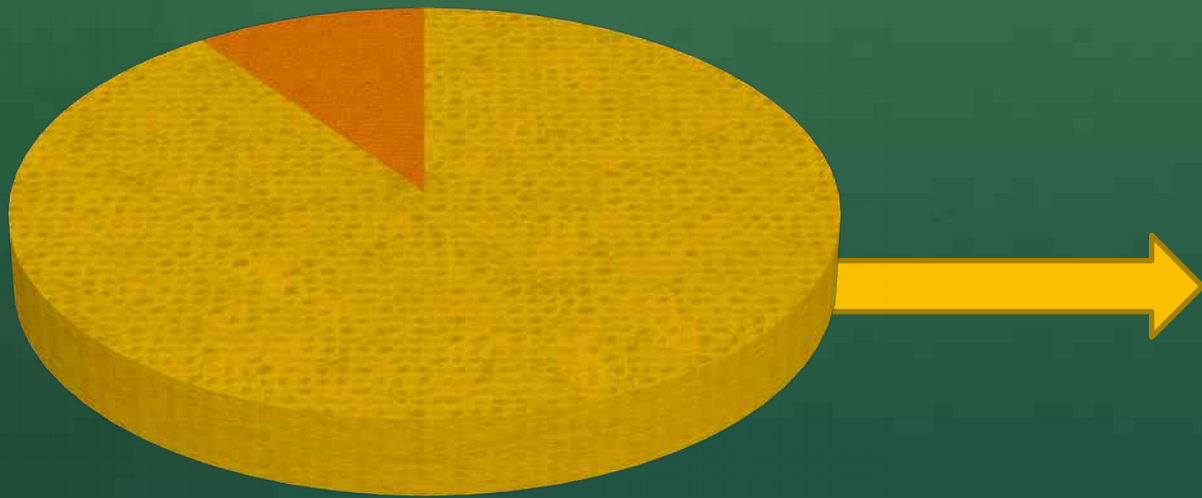


ГИПОДИНАМИЯ



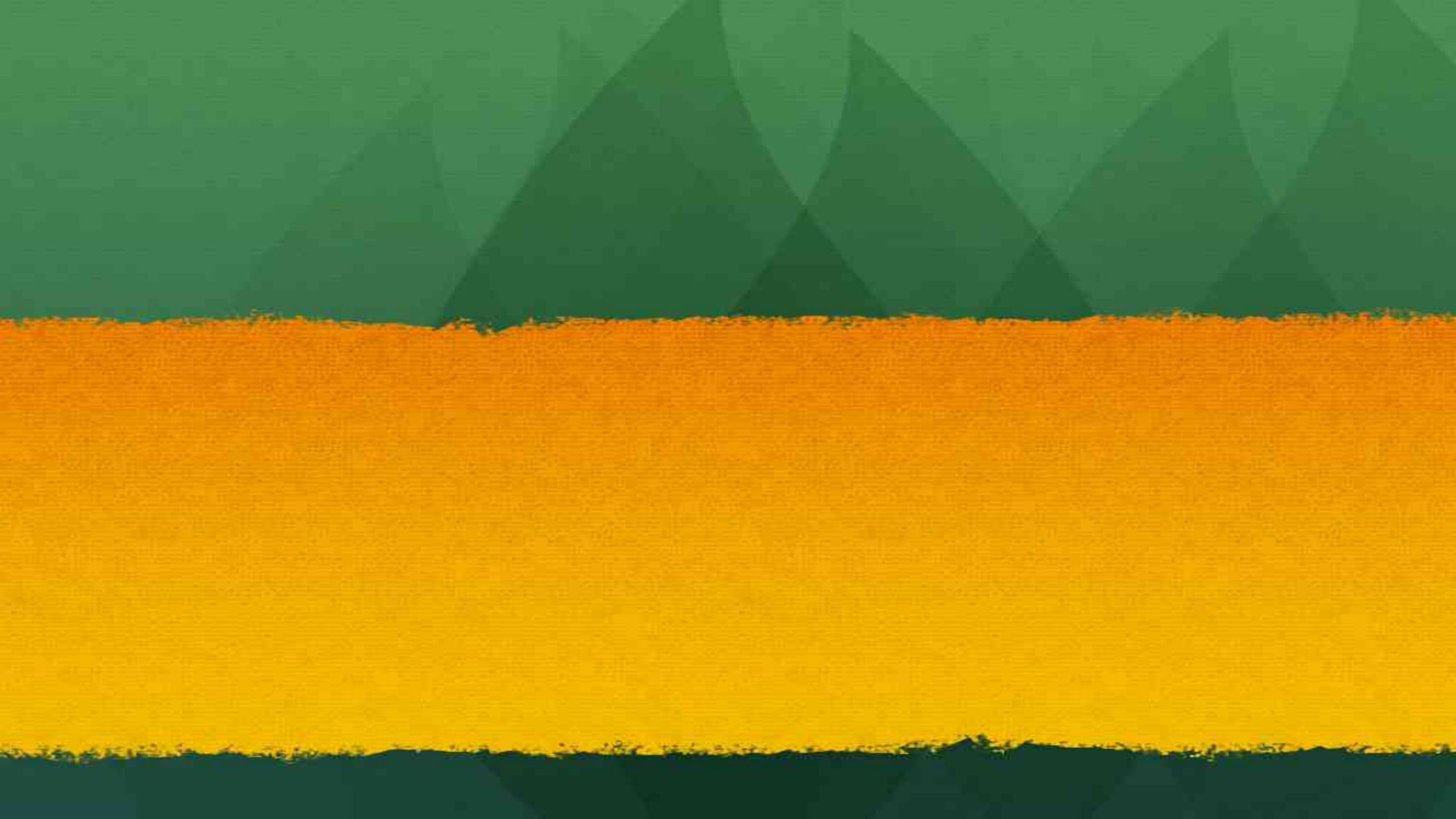
Оптимальный двигательный режим

Общая продолжительность
двигательной активности



90% - малая и средняя

10 - 15% - большой
интенсивности



Как повысить двигательную активность?



Разнообразить двигательный досуг ребёнка



Обязательные занятия в спортивных кружках или секциях



Ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание



*и двигательная
активность дошкольника
должен соответствовать:
его опыту, интересам,
желаниям,
функциональным
возможностям организма.*

*Поэтому родителям и
педагогам необходимо
позаботиться об
организации детской
двигательной
деятельности, ее
разнообразии, а также
выполнении основных
задач и требований к ее
содержанию.*



Спасибо за внимание!