

**Консультация для воспитателей на тему:  
«Основные требования к двигательному режиму в ДОУ».**

Одной из главных задач ФГОС ДОУ является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Поэтому организация двигательной деятельности дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

**Что означает двигательная активность?**

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня. Нельзя недооценивать значимость ДА в развитие детей.

**Сущность и значимость двигательной активности для детей?**

- развитие нервной системы
- психики
- интеллекта
- физических качеств
- формирование личностных качеств
- здоровье
- психолого-эмоциональное состояние

Доказано специалистами, что основными причинами нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста являются интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности. К сожалению, болезнь нашей цивилизации- малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода! Можем предположить, что работа по реализации данной задачи актуальна не только в нашем ДОУ.

Понятие «**двигательный режим**» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста и времени года.

**При организации двигательного режима необходимо выполнять следующие требования:**

- общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% -

большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

- Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормам для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 -6 часов , до 3 лет- в соответствии с медицинскими рекомендациями.

- Объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно- воспитательной деятельности должен составлять 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей

- За время пребывания ребенка в ДОО использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей.

- Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом

- Содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со “спокойными” видами деятельности;

- Определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;

- Каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно по собственному желанию, а не по принуждению.

- Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующее от детей умственной нагрузки .

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДОО - создание всех необходимых условий для реализации данной задачи.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому в ДОО разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. Данная модель вариативна.

## Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

Виды занятий и форма двигательной активности		Мл. возраст (мин)	Ср. возраст (мин)	Ст. возраст (мин)	Подг. возраст (мин)	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12	Ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10	10	10	10	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка (до 3 мин)	1,5-2	2	3	3	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8	5-8	12-15	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна	10	10	15	15	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	-	3-7	3-7	10-12	2 раза в неделю в утр. прогулку
1.8	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10	10-12	10-15	10-15	Ежедневно во время прогулок
<b>2. Организованная двигательная деятельность</b>						
2.1	По физической культуре	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15 <sup>0</sup> С). В непогоду - в спорт/зале
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
4.1	Неделя здоровья					2 раза в год
4.2	Дни здоровья					1 раз в месяц
4.3	Физкультурный досуг	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в месяц
4.4	Физкультурный спортивный праздник	-	-	50-60	50-60	2 раза в год в сп/зале или на воздухе (летний и зимний)
<b>5. Дополнительные образовательные услуги</b>						
5.1	Секционно-кружковые занятия	-	-	25	30	2 раза в неделю По желанию родителей и детей
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>						
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста. потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.

Мы попытаемся проследить, спланировать, выявить условия и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течении дня.

### **«1 половина дня»**

Это самый короткий по времени этап, но самый насыщенный воспитательно-оздоровительными мероприятиями. Планировать лучше игры малой или средней подвижности «Найди, что спрятано», «пронеси мяч» и т.д. В этот период обязательно проводятся индивидуальная работа, игры, упражнения оздоровительного характера (дыхательная, пальчиковая гимнастика и т.д.).

#### **1. Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используются разные формы проведения гимнастики: -традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика

Утренняя гимнастика включается в режим с 1 младшей группы и проводится ежедневно, до завтрака. Комплекс утренней гимнастики выполняется 2 недели. В весенне - летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке.

Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении. Развитию ритмичности и координированности детей способствуют удары в бубен, барабан и хорошо подобранное музыкальное сопровождение.

#### **Занятия по физической культуре**

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Формы проведения занятий по физической культуре разнообразны. В работе нашего ДОО используются следующие формы проведения занятий ( учебно-тренирующего характера, сюжетные, игровые, тематические, интегрированные, ритмическая гимнастика, занятия с использованием тренажеров и тренировочных устройств, контрольно- учетные, занятия на воздухе).

Правильное чередование нагрузки и активного отдыха на занятии обеспечивает сохранение оптимальной возбудимости внимание и эмоций ребенка, предупреждает естественно развивающееся утомление.

Интерес к занятиям в любой возрастной группе обеспечивается новизной упражнений и игр и постепенным усложнением задач, которые вызывают работу мысли, активизацию действий, положительные эмоции, желание достичь результата.

Для того чтобы занятия физкультурой приносили еще большую пользу для

здоровья, ежедневно используются упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, проводится работа по укреплению дыхательной системы.

Известно, чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. В нашем ДОУ есть дети, страдающие общим нарушением речи. Для такой категории детей активно применяется логоритмика.

Кроме того, инструктор по ФК на занятиях по физкультуре активно использует степ-логоритмику, что позволяет скоординировать познавательную, речевую и двигательную активность детей направить на решение задач, указанных в пункте 1.6 ФГОС: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Основная суть степ – логоритмики с музыкальным сопровождением заключается в триединстве воздействия движения, музыки и слова на общее развитие ребенка.

### **Физминутки**

**Физкультминутка** (кратковременные физические упражнения) проводятся в

средней, старшей и подготовительной группах, в процессе образовательной деятельности.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики.

Она может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются или на ковре. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). Она должна носить радостный, увлекательный, игровой характер.

**Двигательная разминка** проводится в перерывах между образовательной деятельностью в средней, старшей, подготовительной группе. Состоит из 3-4 игровых упражнений: «Кольцеброс», «Бой петухов» или подвижной игры

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, доступны детям с разным уровнем ДА. По длительности не более 10 минут.

### **Прогулка**

Ежедневная продолжительность прогулки должна составлять 3-4 часа.

Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки. Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организация их самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

На прогулке длительность игр и упражнений:

- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию,
- 30-40 минут в остальные дни
- после утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу-3 раза в неделю в конце прогулки в обычной сезонной одежде. Задается определенный маршрут: 2 мл.гр.- 600м., средняя- 800м., старшая – 1000м., подготовительная – 1.200м.

Не следует забывать :

- об играх –эстафетах, хороводных играх.
- Необходимо планировать к прогулке подвижные и спортивные игры: зимой- хоккей; весной, летом, осенью- футбол, баскетбол, бадминтон, городки и спортивные упражнения: зимой- катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью- катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.

Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

### «2 половина дня»

Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

**Гимнастика после сна** – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

Это постепенный подъем, закаливающие процедуры, физические упражнения. Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

- 1 . Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;
- 2 . Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- 3 . Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

### Самостоятельная двигательная активность

Важное значение имеет *самостоятельная двигательная деятельность в течение дня*. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

#### Модель самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	от 10 до 50 мин			
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня	20 мин	15 мин		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 мин до 1 ч 30 мин		от 60 мин до 1 ч 40 мин	
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 мин	30 мин		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 мин	30 мин		
Игры перед уходом домой	от 15 до 50 мин			

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда.

Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно- пространственной среде определенные требования:

- насыщенность,
- полифункциональность,
- вариативность,
- доступность,
- безопасность,
- трансформируемость

*Двигательная среда* должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игр:

- Для стимулирования двигательной активности **на участке** можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания. (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

- При организации двигательной активности **в условиях группы** существует проблема. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено. Как сделать, чтобы детям был интересен и доступен данный вид деятельности? В нашем саду эта проблема решается только с помощью серии игр, новых атрибутов т.е. от наполняемости развивающей предметно-пространственной среды. И конечно организующая и мотивирующая работа педагога в группе. Создание условий, как одно из требований ФГОС.

- Здесь нам помогают *физкультурные уголки*, которые есть во всех группах, наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий: для ст. возраста - игра городки, ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье», 2-3 скакалки, султанчики, ленточки, 2-3 обруча, настольные спортивные игры, тренажеры, массажеры. Оборудование должно быть составлено с учетом гендерности.

- Кроме того, в группе хорошо иметь *картотеку* разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

**Нестандартное физкультурное оборудование** – это дополнительный стимул формирования у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью. Нестандартное оборудование широко применяем в разных формах работы: в организованной деятельности и самостоятельной. Это позволяет нам повышать двигательную активность ребенка, формировать основные движения, поддерживать положительные эмоции.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с различными пособиями и предметами (мешочки с песком, шишки, газеты) оказывают огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса, развитие мелкой моторики.

- В группах детского сада имеются уголки, оборудованные *самодельными снарядами*

- *Игры с «тихим тренажером»* (наклеенные на стене силуэты детских ладошек и ступней в различных вариациях), развивают координацию движений, тренируют мышцы плечевого пояса и рук, а также развивают чувство пространственного воображения и восприятия, что позволяет значительно повысить двигательную активность детей в условиях ограниченного пространства.

### **Игра «Достань ягодку»**

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены толь ко одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право - лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

### **Игра «Пройди по стенке»**

**Цель:** развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Берёзка".

### **Игра «Допрыгни до полочки»**

**Цель:** развитие координации, пространственных отношений (право - лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

### **фото**

- *Игры с ковриками* используем как в организованной, так и в самостоятельной деятельности. Они подходят для развития крупной моторики, координации, формирования перекрестных движений

### **Игра «Гигантские шаги»**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

### **Игра «Весёлая дорожка»**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закреплении знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

### **Игра «Займи свое место»**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы. Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры:

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например: "Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине").

После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант - свои коврики;

2 вариант - любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например: "Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник")

- На полу яркой изолентой сделана разметка для игры в "*Классики*".

- Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей. Всё указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя

Создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

### **Физкультурно - оздоровительная деятельность.**

Физкультурные праздники проводятся 2 раза в год (летом и зимой) в спортивном зале или на свежем воздухе, начиная со старшего подготовительного возраста. Большое оживление вносят игры с элементами соревнования, эстафеты, ознакомление с элементами разных видов спортивных игр. В нашем ДОУ традиционно проводятся спартакиады - одна из форм физического развития и активного отдыха детей, способной обеспечить психофизическое благополучие.

*Видеофрагменты летней и зимней спартакиады*

### **Совместная физкультурно- оздоровительная работа ДОУ и семьи.**

Проблема воспитания здорового ребёнка была и остаётся актуальной в нашем обществе. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при

взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. В работу родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составления перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом – устанавливаются партнерские отношения с целью организации физкультурно-оздоровительных мероприятий

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам ДА детей, мы используем следующие формы работы:

-Совместный досуг с родителями по обучению играм, в которые можно играть вместе дома «Вместе весело шагать...»

-Проведение мастер-класса для родителей « Волшебная дорожка» по изготовлению массажных ковриков

-Распространение среди родителей буклетов по интересующей теме «Дома-тоже весело», «Поиграй со мной, мама», «Папа, мама, я- здоровая семья» и др.

-Участие детей и родителей в летних и зимних спартакиадах ДОУ.

-Совместные физкультурно-оздоровительные праздники и развлечения. -Ежегодное участие в городских мероприятиях «Папа, мама, я- здоровая семья»

-Пропаганда лучшего опыта семейного воспитания.

- Создание в ДОУ «Древо спортивных достижений»

#### **Дополнительные виды занятий.**

В ДОУ созданы условия для проведения секционнo-кружковых занятий физкультурно-оздоровительной направленности:

- по плаванию «Играем и плаваем», Авторская дополнительная общеразвивающая программа «Играем и плаваем» инструктора по ФК Козочкина Ю.И.

- на тренажерах «Здоровячок». Авторская дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» инструктора по ФК Шкуренко О.В.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.



