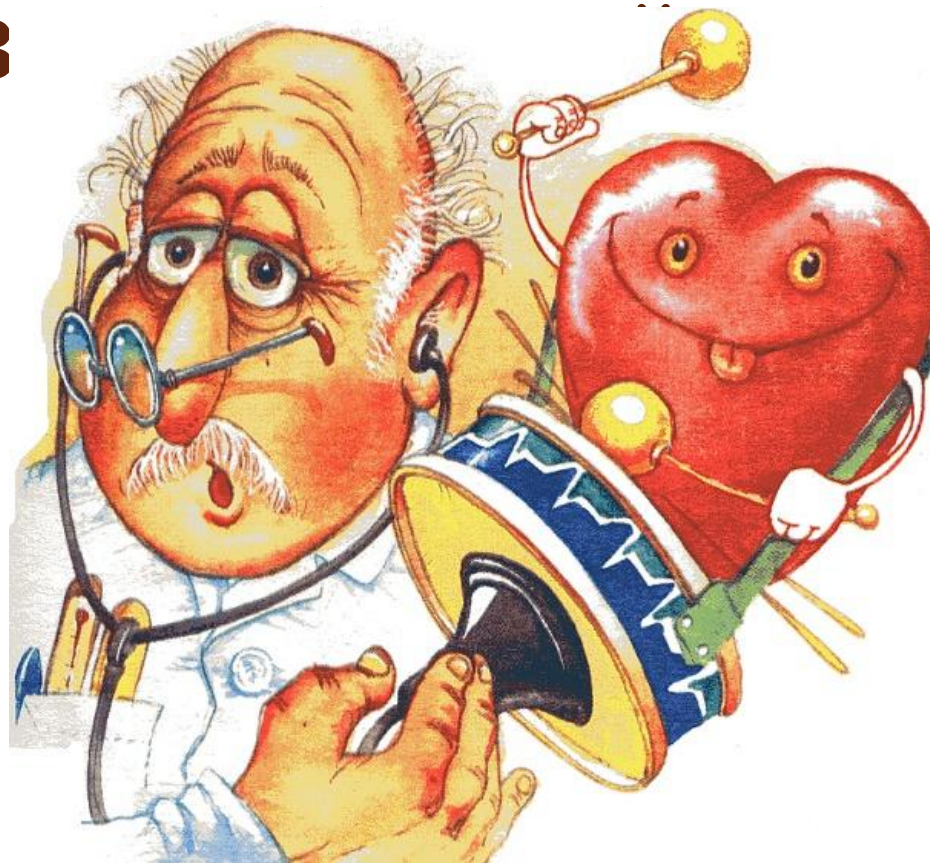


**ОПТИМІЗАЦІЯ
РУХОВОГО РЕЖИМУ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ,
ЯК НЕОБХІДНА УМОВА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

**підготувала вихователь ДНЗ
Вередіна С.В.**

**ОДНА З ПРИЧИН
ПОГІРШЕННЯ
СТАНУ З**



**НЕДОСТАТНЯ РУХОВА
АКТИВНІСТЬ**

ОБСЯГ РУХОВОГО РЕЖИМУ В

ДНЗ:

Молодший вік

- 3-4 години на день

Старший вік

- 4-5 годин день



Рухова активність

```
graph TD; A([Рухова активність]) --> B([цілеспрямована]); A --> C([довільна]);
```

цілеспрямована

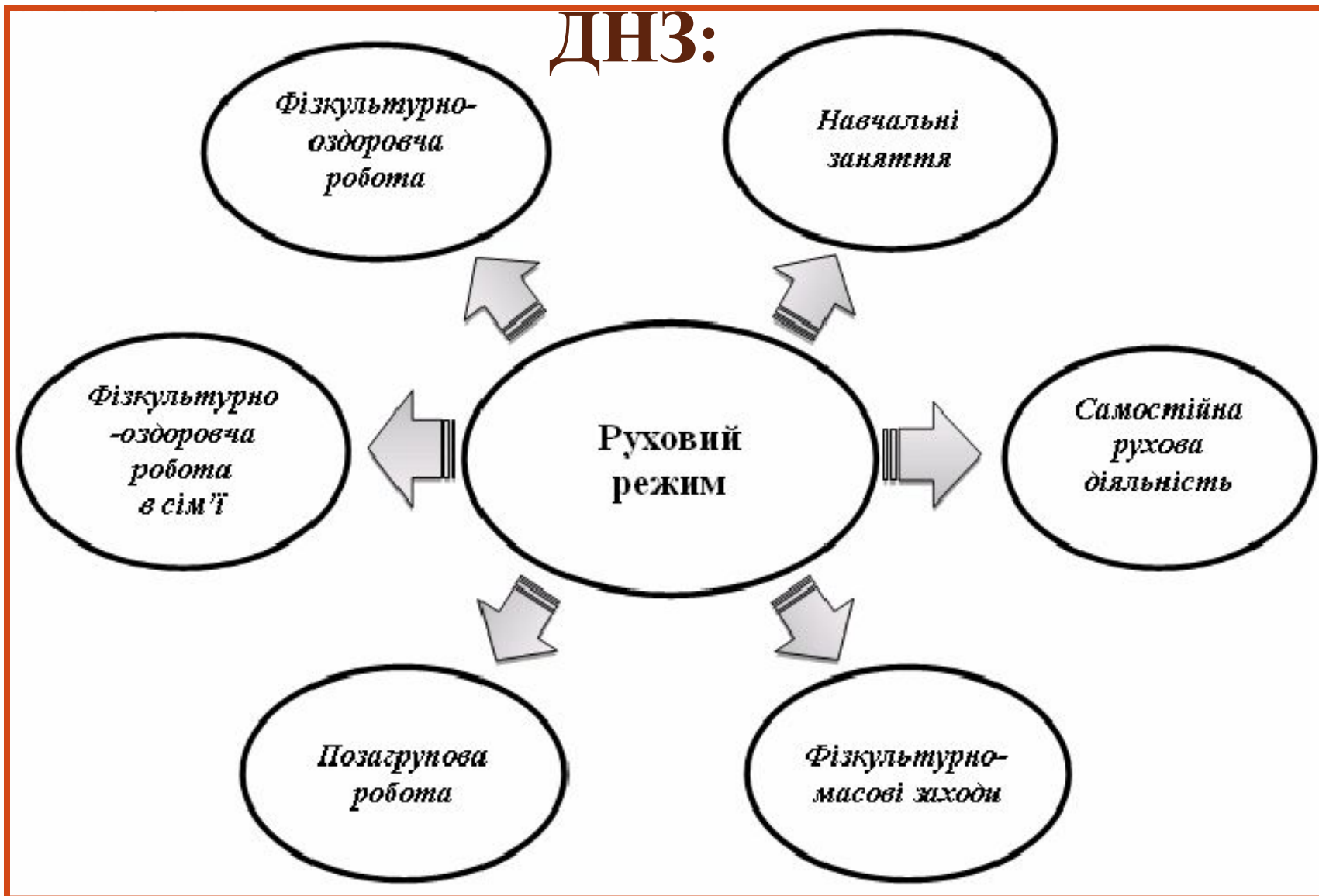
Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор

довільна

Самостійні ігри, виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять, довільна або у зв'язку з самообслуговуванням і т.д.

МОДЕЛЬ РУХОВОГО РЕЖИМУ В

ДНЗ:



ПРІОРИТЕТИ В РЕЖИМІ ДНЯ:

- фізкультурно-оздоровчі заняття
- (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянок, фізкультхвилинки
- навчальні заняття з фізичної культури
- самотійна рухова діяльність,
- яка виникає за ініціативою дітей



УМОВИ ОПТИМАЛЬНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ

ОБЛАДНАННЯ

СПОРТИВНА
ЗАЛА

СПОРТИВНИ
Й
МАЙДАНЧИК

ФІЗКУЛЬТУРНІ
КУТОЧКИ У
ГРУПАХ

