ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ОБОГАЩЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ?

- **Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребёнком в течение дня.**

ЗНАЧИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

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

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

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

- Двигательный режим обеспечивает повышение физических кондиций ребёнка, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма, направленному на активное сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.

СПАСИБО !!!