

Организация физического развития детей

Формы организации занятий по общему физическому развитию:

Закаливание, физические упражнения, физкультурные занятия, простейший пеший туризм, подвижные игры, самостоятельные занятия, физкультурные праздники, дни здоровья, плавание, витаминизация.

Схема оздоровления детей

мероприятия	Температура воздуха	нагрузка	время	цели
Утренняя гимнастика	+18 С +20 С	1 раз в день	утро	Укрепление костномышечной системы, профилактика нарушения осанки, переключение внимания на активную совместную деятельность
Бассейн	Температура воды +27 С +28 С	2 раза в неделю	Первая половина дня	Укрепление становления мышечной системы ребенка, снятие физического и психологического напряжения
Физкультурные занятия	+18 С +20 С	3 раза в неделю (одно на улице)	И в первой, и во второй	Укрепление физического здоровья детей

			половине дня	
Прогулки с подвижными играми	До -20 С	2 раза в день	И в первой, и во второй половине дня	Развитие двигательных умений и навыков
Зарядка после сна	+18 С	1 раз в день	После сна	Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, переключение внимания на активную совместную деятельность
Дни здоровья	+18	1 раз в квартал по три дня	В течение дня	Знакомство детей со своим организмом
Фиточай		1 раз в день		Повышение иммунитета

Схема проведения воздушных ванн.

Температура воздуха	Продолжительность воздушной ванны в день в минутах	Продолжительность воздушных ванн в конце месяца в минутах в месяц
16-18	2-4	20
19-24	5-9	30

22-25	10-19	50
25-30	20-30	120

Закаливание – хождение босиком в летний период

Солнечные ванны

Полоскание горла холодной водой.