

Ромашка –игра.

1 лепесток: что такое закаливание? Какие виды закаливания вы знаете?
Виды и способы закаливающих процедур в ДОУ?

Ответ:

-это специальные процедуры, с помощью которых можно повысить устойчивость организма к охлаждению.

Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путем систематического, кратковременного воздействия на организм этих же факторов.

Это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к условиям окружающей среды (холода, жары, солнечной радиации, особенно при резких колебаниях).

Средства – солнце, воздух, вода.

Процедуры которые можно проводить в условиях ДОУ - (Умывание прохладной водой, мытье ног и рук, игры с водой, обливание ног с постепенным понижением температуры, полоскание рта)

2 лепесток: Что такое осанка? Причины ее нарушения.

Ответ:

Осанка - это привычная поза, свойственная человеку в непринужденном положении.

Основная причина – это неправильные позы, принимаемые ребенком в повседневной жизни.

3 лепесток: Назовите виды двигательной активности в воспитательно – образовательном процессе?

Ответ:

НОД по ФИЗО, утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулка, физ. упражнения на прогулке, физ. минутки, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная активность.

4 лепесток :Что такое утренняя гимнастика?

Ответ:

Это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с

целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь день)

5 лепесток :Назовите продолжительность утренней гимнастики в каждой **возрастной группе?**

Ответ:

-группа раннего **возраста 4-5 мин**

- средний возраст 6-8 минут

- старший **возраст 8-10 мин**

-подготовительная 10-12 мин

6 лепесток: На что направлена гимнастика после сна?

Ответ :

(на правильное постепенное пробуждение, а также является закаливающей

процедурой, помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также

обеспечивает профилактику нарушения осанки)

7 лепесток: Какова продолжительность занятий по ФИЗО в каждой группе?

Ответ:

-группа раннего **возраста 10 мин**

- вторая младшая 15 мин

-средняя группа 20 мин

- старшая группа 25 мин

- подготовительная 30 мин