

## Физкультурные досуги

- Это организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач физического воспитания.

Досуги проводят 1-2 раза в месяц длительностью 20-25 мин в средней группе, 25-35 мин, до 35 минут в старшей группе. Во второй младшей группе досуг проводится 1 раз в месяц, длительность его 15-20 минут.

Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты.

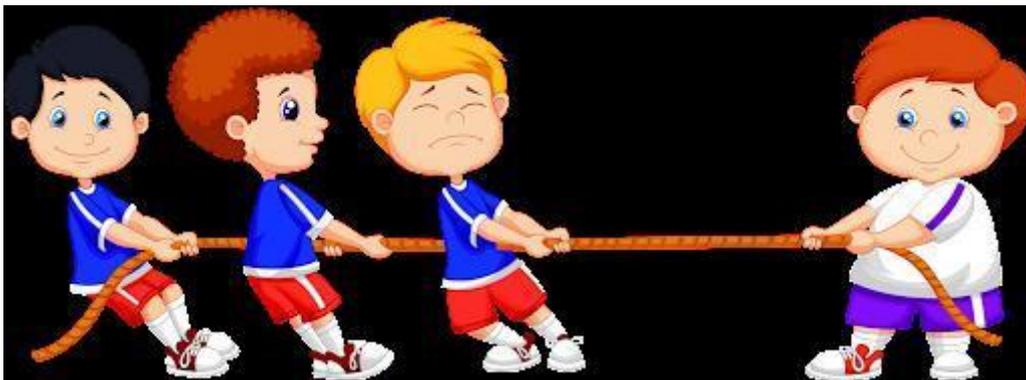
Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.



## Физкультурные праздники

*4 раза в год проводятся физкультурные праздники и дни здоровья (средний и старший дошкольный возраст.)*

*В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры - эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. Движения, включенные в программу праздника должны быть хорошо знакомы воспитанникам. Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка. На праздник к детям приглашаются сказочные герои, активными его участниками являются родители. Не остаются безучастными болельщики, для них проводятся конкурсы и аттракционы.*



*Все родители хотят, чтобы их дети  
были здоровыми, ловкими, спортивными.*