

## Организация двигательного режима в течение дня.

**Двигательная активность** — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению потребностей ребенка в движении. А так же способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Из чего состоит режим двигательной активности в течение дня:

Подвижные игры во время утреннего приёма

Утренняя гимнастика

Динамическая пауза во время обучающих занятий и между ними (физкультминутки, релаксация)

Физкультурные занятия

Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях

Двигательная деятельность на прогулке

Корректирующая гимнастика после дневного сна

Динамический час во второй половине дня

Самостоятельная двигательная деятельность детей.



**Утренняя гимнастика** должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 8-10 мин на воздухе или в помещении. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они разучиваются на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

**Физкультминутка** (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут.

**Физкультурные занятия** – основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Проводятся 3 раза в неделю первой половине дня (одно на воздухе). Продолжительность занятий в детском саду для детей 2-3 лет – 15мин., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин., 5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин.

**Прогулка.** Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное, то лучше прогулку начать с наблюдения, игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, продолжительностью 10-15 минут. а если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр продолжительностью 25-30



минут. На прогулке желательно планировать 1 подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей.

**Оздоровительный бег на воздухе** в среднем темпе является важнейшим средством воспитания как двигательной активности, так и формирования общей выносливости у дошкольников.

**Корректирующая гимнастика после сна.** Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные комплексы гимнастики.

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- ходьба по массажным дорожкам.

**Самостоятельная двигательная деятельность детей.** Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, ленты, платочки, ребристая доска и т. д., шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья, дидактические игры, шашки и др. Для групповых участков подобрать выносное оборудование (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его и подбор должны соответствовать возрасту и поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству.

