**Консультация для педагогов**

**Оздоровительные моменты в режиме дня для дошкольников.**

**Подготовил: Инструктор физической культуры** Пономарев М.В.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом развития важнейших систем организма и их функций. Организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольника: утренняя гимнастика, гимнастики после дневного сна, подвижные игры и развлечения на прогулке и свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Дети дошкольного возраста должны двигаться не менее 50-60 % всего периода. Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

**Утренняя гимнастика**

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами –

бодрость с самого утра. Зарядка усиливает деятельность всех систем организма.

Утреннюю гимнастику в детских садах проводят перед завтраком.  Подбирая упражнения для утренней гимнастики надо исходить из того, что они должны всесторонне воздействовать на организм ребенка. При     этом следует руководствоваться следующими требованиями:

- упражнения должны быть просты и доступны, не требуют большой затраты труда;

- упражнения должны быть разнообразными по видам движений и охватывать большие группы мышц;

- для разнообразия утренней гимнастики внедрять упражнения с предметами.

Для проведения утренней гимнастики необходимо создать соответствующие условия.

Помещение, в котором она проводится должно быть чистым, светлым, хорошо проветренным. Проведение предусматривает такое содержание занятия: построения; ходьба с целью профилактики плоскостопия (на внешней стороне стопы), легкий бег; в заключение комплекса легкий бег, ходьба, дыхательные упражнения

При составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики предполагается реализация принципа всестороннего влияния этих движений на совершенствование функций организма и улучшения физического развития детей. Сначала выполняют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, рук и спины, способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника и формированию правильной осанки. Следующие упражнения подбирают для укрепления мышц туловища и ног.

**Гимнастика после дневного сна**

Она проводится после пробуждения от дневного сна. Комплекс, строится  из упражнений, которые сначала  выполняются в постели, а потом около нее. Упражнения начинаем с потягивания, поворотов, различных движений рук ног, стоп. На полу босиком можно выполнить танцевальные движения, ходьбу, бег, приседание, пружинки. Все это способствует укреплению, оздоровлению и закаливания детского организма. Бег в начале гимнастики не предоставляют в связи с тем, что организм детей после вставания с постели еще находится в состоянии торможения и значительная физическая нагрузка, не желательно. Температура воздуха в помещении может быть в пределах 16-18 градусов. Сочетание гигиенической гимнастики с закалкой воздухом значительно повышает ее оздоравливающе действие.

**Прогулка**

Подвижные игры и игровые упражнения имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей. Участие дошкольников в игровых заданиях и подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах, умение действовать в коллективе и индивидуально. При организации подвижных игр в течение дня и на прогулке необходимо учитывать равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц, чередуя игры с бегом, прыжками, метанием и ловлей, ползанием и лазанием, а также элементами спортивных игр. П/и может быть проведена в начале прогулки, если были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. Во время прогулок могут быть широко использованы бессюжетные народные игры с предметами, такие как, кольцеброс, кегли. Летом – езда на велосипеде, самокате, катание на роликовых коньках.  Зимой – катание на коньках, санках, скольжение на ногах по ледяной дорожке, ходьба на лыжах.

Форма игры – организация действий детей – индивидуальная, групповая, коллективная. Форма игры обуславливается ее содержанием.

Методические особенности зависят от ее формы, им свойственны: образность, самостоятельность действий, ограничиваемая правилами, творческая инициативность, изменчивость ситуаций, элементы соревнования, эмоциональный тонус.

Подвижные игры организует воспитатель ежедневно по несколько раз во время прогулок. Игра - важная самостоятельная деятельность детей, она занимает значительное место в их жизни.

В воспитательной работе детского сада большое значение уделяется играм творческого характера, одной из форм которых является игра с различными предметами. Эти игры мало регламентированы, простые по структуре, допускают любое количество участников и относительно большую самостоятельность детей. Наличие широких возможностей действовать согласно своим силами делает такие игры наиболее доступными и привлекательными для детей.

**Спортивные развлечения.**

Широкое распространение получили такие виды, как катание на санках, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, некоторые приемы бадминтона, настольного тенниса и др.

Спортивные развлечения можно считать хотя элементарной, но действенной формой начальной спортивной подготовки. Дети овладевают несложными и доступными для них элементами техники спортивных упражнений и игр в процессе занятий физкультурой и на прогулках.

**Физкультурная минутка**

Физкультурная минутка - это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Физкультминутки проводятся ежедневно во время непосредственно-образовательной деятельности по математике, конструирование, развитию речи, логики, лепки, рисования и т.д. К комплексам физкультурных минуток входят 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Темп выполнения упражнений - средний или медленный. Длительность - 1-2 мин.

Требования к подбору упражнений для проведения физкультминутки:

- Упражнения типа потягиваний, направленных на выпрямление позвоночника и повышают тонус мышц разгибателей туловища;

- Упражнения в наклонах и поворотах;

- Упражнения для мышц ног (отвод, приседания, прыжки)

- Последнее упражнение должно быть направлено на снижение нагрузки по отношению к предшествующим (медленное поднимание рук вверх, опускание с глубоким вдохом и выдохом.

Эти упражнения выполняются из разных исходных положений: сидя за столом, стоя за столом, стоя у стола. К комплексам надо включать упражнения, которые изучались на занятиях по физической культуре.

Комплекс необходимо менять каждые 2-3 недели.

Не следует уделять особых требований к технике выполнения упражнений, лучше акцентировать внимание на моменте расслабления, активному выдохе.