

О двигательном режиме в течение дня

Что такое **двигательная активность**?

Это суммарное количество **двигательных действий**, осуществляемых ребенком в течении дня.

В летний период для организации двигательной активности детей используются следующие формы:

1. Самостоятельная деятельность детей.
2. Подвижные игры (в том числе дворовые, народные).
3. Оздоровительная утренняя гимнастика на воздухе.
4. Двигательно-оздоровительные физкультминутки.
5. Физические упражнения после дневного сна.
6. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
7. Физкультурные досуги.
8. Спортивные праздники.

Главное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся:

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок,
- физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой,
- гимнастика после сна,
- закаливающие процедуры,
- упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Федеральным государственным образовательным стандартом определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Задача педагогов ДООУ - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Условия и особенности реализации двигательного режима поэтапно, в течении дня.

1. Утренняя гимнастика- является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Используются разные формы проведения гимнастики: - традиционная (ОРУ с предметами и без предметов, игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика. Утренняя гимнастика включается в режим и проводится ежедневно, до завтрака. В летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе.