

Двигательный режим в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Некоторые элементы двигательного режима в течение дня в ДОУ:

- **Утренняя гимнастика.** Цель — создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса. Упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, проводят ежедневно до завтрака в течение 8–10 минут на воздухе или в помещении.
- **Двигательная разминка.** Проводят во время перерыва между занятиями. Разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.
- **Физкультминутки.** Применяют, чтобы предупредить утомление на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе.
- **Динамический час.** Основные задачи — обеспечение необходимого объёма двигательной активности, повышение физической и умственной работоспособности, формирование осознанного отношения и интереса к занятиям физической культурой.
- **Гимнастика после сна.** Помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.
- **Прогулки.** Один из важнейших организованных видов двигательной деятельности детей. В ходе прогулок совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их двигательная активность, укрепляется здоровье.
- **Самостоятельная двигательная деятельность.** Возникает по инициативе детей и даёт простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.
- **Дополнительные виды занятий.** К ним относятся кружки, секции по разным видам физических и спортивных упражнений и игр.
- **Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.** Включает домашние задания, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.