**Организация оптимального двигательного режима дошкольников**

 Двигательный режим строится на основе индивидуальной двигательной активности детей. Двигательная активность -  основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка. Она подчинена главному закону здоровья: приобретая, расходуем. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников, она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей растущего организма.

        Для полноценного развития двигательной активности в нашем ДОУ разработана модель двигательного режима, в неё входят следующее содержание и формы работы.

* Утренняя гимнастика с использованием оздоровительного бега.
* Двигательные разминки до занятия и во время занятия.
* Физкультминутки.
* Непосредственная образовательная деятельность по физкультуре.
* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
* Оздоровительный бег на прогулке.
* Дефферинцированные игры и упражнения на прогулке.
* Прогулки – походы в лес (пешие и лыжные).
* Гимнастика после дневного сна.
* Праздники и досуги.
* Самостоятельная двигательная деятельность и т. д.

       Двигательная деятельность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при её организации необходимо уделять большее внимание её планированию. Наиболее рационально планировать двигательную активность поэтапно.  Каждый этап имеет свои задачи физкультурно-оздоровительной работы, в соответствии с которыми необходимо подбирать средства, методы и формы двигательной активности дошкольников.

      Выделяем три основных этапа двигательного режима.

**Первый этап – «Утро», второй – «Прогулка», третий этап – «Вторая половина дня».**

      Утро самый короткий по времени, но самый насыщенный воспитательно-образовательными мероприятиями. Утром целесообразно планировать двигательную деятельность, знакомую по содержанию. Что включает в себя этот этап:

* Индивидуальную работу с детьми, когда дети приходят в детский сад. Необходимо создать условия для самостоятельной двигательной активности, продумать размещение физкультурного инвентаря, дидактических пособий (игры, иллюстрации, альбомы и т.д.). Поводятся беседы о здоровом образе жизни.
* Утреннюю гимнастику для средних, старших и подготовительных групп на свежем воздухе, для младших групп в помещении длительностью 10-12 минут с обязательным включение оздоровительного бега. Цель, которого развитие общей выносливости детского организма. Методика проведения: берется первоначальная дистанция для каждой возрастной группы и после гимнастики даётся пробежка с постепенным увеличение дистанции через каждые две недели.
* Двигательные разминки перед занятием и между занятиями. Планируются знакомые детям игры малой и средней подвижности с учётом проводимого занятия (если поводится занятия математика, развитие речи то планируем игру большей подвижности).
* Физкультминутки – проводятся ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержание занятия. Общие требования к проведению физкультминуток:

- проводятся на начальном этапе утомляемости (8-12 минута) в зависимости от запланированного вида деятельности, сложности учебного материала.

- подбираются хорошо знакомые упражнения, простые и занимательные.

- отдается предпочтения упражнениям для утомлённых мышц.

- комплексы подбираются в зависимости от вида занятий и его содержанием.

- необходимо проводить разные по содержанию и форме физкультминутки.

Формы проведения физкультминуток: Общеразвивающие упражнения (3-4 знакомых упражнений), малоподвижные, дидактические игры, танцевальные движения под музыкальное сопровождение, под стихотворный текст, двигательные действия и задания.

* Упражнения оздоровительной направленности дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, коррегирущие упражнения.

**Второй этап планирования двигательного режима «Прогулка»**

Перед прогулкой желательно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотели бы поиграть, чтобы создать необходимые условия, поддержать инициативу.

* На прогулке планируется одна подвижная игра для всех детей и 2-3 игры с подгруппой.
* Планируется индивидуальная работа с детьми согласно сезонности и в соответствии с основными движениями, включёнными в занятия.
* Спортивные игры и упражнения согласно сезону (элементы хоккея, катание на санках, ходьба на лыжах).

**«Вторая половина дня» третий этап планирования двигательного режима.**

* Во второй половине дня планируем гимнастику после дневного сна 3-4 упражнения в постели и 3 - 4 при проведении закаливающих процедур (комплекс меняем 1 раз в месяц).
* Планируем активный отдых (развлечения, досуги, игры).
* Самостоятельная двигательная деятельность детей с использованием физ. оборудования, дидактический материал (карточки схемы с упражнениями).
* Спокойная двигательная деятельность игры малой подвижности.
* Работа с родителями (домашние задания, беседы, консультации).
* Упражнения оздоровительной направленности упражнения для глаз, пальчиковая гимнастика, коррегирущие упражнения.

Только при правильной организации двигательной активности, можно удовлетворить естественную потребность детей в движении, развивать у них врождённую мотивацию к двигательной активности.