

Организация
двигательно-
оздоровительных
моментов в группе.

Двигательная активность -
биологическая потребность организма, от
удовлетворения которой зависит здоровье
детей, их физическое и общее развитие.



При разработке оптимального двигательного режима важно:

- 1. Позаботиться об удовлетворении биологической потребности детей в реализации двигательной активности, являющейся основным источником полноценного развития детского организма, в разнообразии, выполнении основных задач и требований к ее содержанию;**
- 2. Рациональное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.**

Первое место в двигательном режиме детей в группе принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: 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.



Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре- как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.



Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно - игровой среды.

Для организации самостоятельной двигательной активности должны быть созданы условия и иметься в наличии спортивное оборудование, оборудование для закаливающих процедур нестандартное физкультурно-игровое оборудование



Виды двигательного-оздоровительных моментов:

- *Артикуляционная гимнастика;*
- *Догоритмическая гимнастика;*
- *Физкультминутка;*
- *Релаксация;*
- *Игры (малой подвижности, хороводы);*
- *Пальчиковая гимнастика;*
- *Гимнастика после сна или разминка в постели или гимнастика пробуждения;*
- *Закаливающие процедуры;*
- *Коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие);*
- *Психогимнастика;*
- *Дыхательная гимнастика;*
- *Хождение по массажным дорожкам;*

Артикуляционная гимнастика



Физкультминутка



Дыхательная гимнастика



Ходение по массажным дорожкам



Коррекционная гимнастика



Гимнастика пробуждения



Игры (малой подвижности, хороводы);



Релаксация



Нетрадиционные формы и методы.

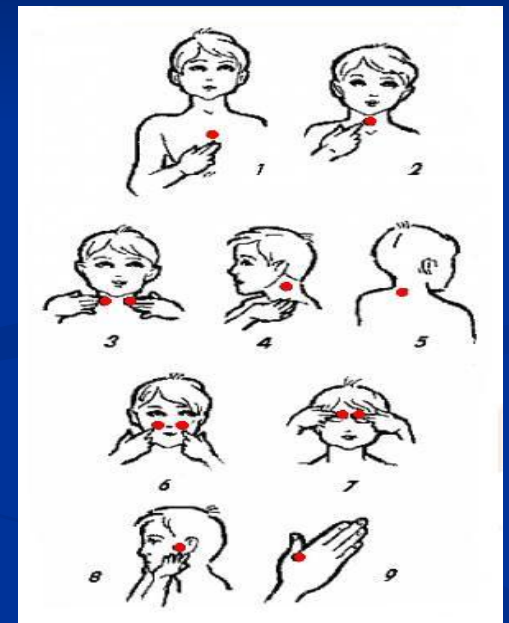
Элементы Хатха-йоги



Элементы виброгимнастики



Элементы самомассажа



Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.



-
- **Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**