Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей.

**Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим.**

**Режим дня в детском саду должен быть гибким. При его определении надлежит учитывать биоритмы, погодные условия, атмосферное давление, астрологический прогноз.**

**В зависимости от состояния детей допустимо сокращение времени занятий, изменение их структуры, изменение их структуры, увеличение продолжительности прогулки и сна в зависимости от погодных условий. Неизменные компоненты режима – время приёма пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты режима – динамические. Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Многие школы требуют, чтобы в первый класс пришли дети, умеющие читать, считать и писать. Соответственно дети вынуждены значительное время находиться в статической позе. Ребёнок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии (ограничения движений). Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно – сосудистой системы, ускоряется её развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат , активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культуры улучшают процессы мышления, памяти, способствуют концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | | **Время проведения** | | **Организатор** | |
| **1** | | **2** | | **3** | |
| **Утренняя гимнастика** | | **Ежедневно перед завтраком** | | **Инструктор по физическому развитию.** | |
| **Физкультурные занятия** | | **3 раза в неделю** | | **Инструктор по физическому развитию.** | |
| **Оздоровительные занятия** | | **1 раз в неделю(вечером)** | | **Музыкальный руководитель и воспитатель, инструктор по физическому развитию.** | |
| **Физкультурный праздник** | | **1раз в 2 месяца** | | |  |
| **Музыкальные занятия** | | **2 раза в неделю** | | | **Музыкальный руководитель** |
| **Динамические паузы** | | **Ежедневно на занятиях** | | | **воспитатели** |
| **Профилактическая гимнастика** | | **Ежедневно (перед прогулкой, перед сном, в свободной деятельности)** | | | **воспитатели** |
| **Дозированные бег и ходьба на прогулке** | | **Ежедневно (утром и вечером)** | | | **воспитатели** |
| **Подвижные и спортивные игры на прогулке** | | **Ежедневно** | | | **Воспитатели** |
| **Игры – хороводы** | | **Ежедневно** | | | **воспитатели** |
| **Релаксационные упражнения** | | **Ежедневно перед дневным сном** | | | **воспитатели** |
| **Бодрящая гимнастика** | | **Ежедневно после сна** | | | **воспитатели** |
| **Спортивный досуг** | | **1 раз в месяц** | | | **Инструктор по физическому развитию** |
| **Познавательный досуг** | | **1 раз в месяц** | | | **воспитатель** |
| **Туристический поход** | | **1 раз в месяц ( с мая по сентябрь)** | | | **Воспитатель, инструктор по физическому развитию.** |
| **День здоровья** | | **1 раз в квартал** | | |
| **Неделя здоровья** | **Последняя неделя марта.** | | **Все работники МАДОУ** | | |

****