***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня***

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня должна осуществляться для дошкольников движениями (в среднем 2,5-3 часа). Очень важно, чтобы этот объем движений детей всячески поддерживался и контролировался воспитателем.

Активный отдых детей может быть самым разнообразным. Для этого возможно применение различных средств. Однако, как показала практика, наиболее эффективны мероприятия, в основу которых положены подвижные игры. Игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативой в решении двигательных задач и протекают в основном с эмоциональным подъёмом, стимулирующим двигательную активность.

В процессе игры существенно повышается кровоснабжение утомлённого мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. Важнейший результат игры - радость и эмоциональный подъём. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха. Но, как известно, игры бывают разные по воздействию на организм, педагогической направленности и другим признакам. Поэтому важно правильно подбирать их в определённой последовательности и уяснить методику проведения.

***Утренняя гимнастика***

Утренняя гимнастика хотя и непродолжительна по времени, однако оказывает оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы, и способствует более быстрому вхождению в работу.

Кроме того, утренняя гимнастика ежедневно компенсирует до 5% суточного объёма двигательной активности детей, способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах. Утренняя гимнастика способствует также хорошей организацией начала дня.

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс упражнений для рук, ног, туловища. Комплекс состоит из 5-6 упражнений, каждое из которых выполняет 6-8 раз. При проведении в помещении гимнастика начинается с ходьбы на месте, а на открытом воздухе- с небольшой пробежки. 1-е упражнение - типа подтягивания с подниманием рук вверх из разных исходных положений, без поднимания и с подниманием на носки. Дальше следует упражнения для рук, ног, туловища

Утренняя гимнастика проводится в обычной одежде, и это должно учитываться при подборе комплексов. Важным компонентом утренней гимнастики является музыкальное сопровождение. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой детей.

При проведении гимнастики педагог концентрирует внимание на осанке детей (спина прямая, плечи отведены, подбородок поднят) и на правильном выполнении упражнений. Небрежность, нечёткость, вялость при выполнении движений снижают положительный эффект гимнастики, поэтому выполнение ходьбы на месте должно быть энергичным, с высоким подниманием колена, с вытягиванием носков; при поднимании рук в стороны, вверх руки должны быть прямыми, пальцы - вытянутыми; при наклонах вперёд или назад не должно происходить сгибание ног и так далее.

Младших дошкольников утренняя гимнастика носит игровой характер. В неё могут быть включены 2-3 игры различной степени подвижности («самолёты», » найди и промолчи, удочка») или же 5-7 общеразвивающих упражнений образно-имитационного характера («птички клюют зёрнышки»,»кошечка проснулась» и т.д.)

Возможно также создание целого сюжета, состоящего из имитационных движений.

**Физкультминутка**

Во время занятий значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки.

В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение детей: они отвлекаются от занятия, невнимательно слушают воспитателя, разговаривают и т. д. Эти признаки поведения многих детей есть очевидный сигнал о том, что они утомлены.

По данным многих учёных - физиологов, учебная деятельность требует от детей большинство нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд сдвигов, снижающих их функциональные возможности и работоспособности.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-3 минуты. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-4 упражнений, повторяемых 4-6 раз. При правильном подборе упражнений за короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

В физкультминутки помимо упражнений, требующих напряжения и расслабления крупных мышц туловища и конечностей, необходимо вводить упражнения мышц кисти и пальцев рук. Это повышает работоспособность, содействует развитию мышц кисти, благоприятствует развитию речи детей.

В физкультминутку целесообразно включать упражнения для глаз, например:

1.Глаза смотрят на точку вправо, затем влево.

2.Глаза смотрят на точку вверх, затем вниз. Повторить несколько раз.

3.Глаза смотрят в верхний правый угол, затем нижний левый угол и обратно.

4.Глазами рисовать лодочку, качающую на волнах.

5.Глазами рисовать радугу.

6.Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую и т. д.

Физкультминутки необходимо проводить на всех занятиях. Исключение составляет рисование, когда прерывание творческого процесса может сказаться на его эффективности. В зависимости от вида учебной деятельности дети могут выполнять упражнений сидя на стуле или стоя. На отдельных занятиях, например на уроках письма, комплексы упражнений целесообразно проводить 2 и даже 3 раза в течение одного занятия.

**Подвижные игры и упражнения между занятиями**

Исследования показали, что весьма важным фактором в решении задачи по обеспечению работоспособности дошкольников является целенаправленное использование времени между занятиями в виде игр. Доказано, что дошкольники, которые активно участвовали в играх, в 4 раза меньше отвлекались на следующем занятии, чем дети, стоящие или сидящие на стульчиках.

Наиболее эффективны между занятиями игры малой и средней интенсивности. За 7-8 минут перерыва дети могут поиграть в одну- две игры. Целесообразно начинать с игры средней интенсивности, а затем малой.

Начиная игру, педагог объявляет её название и напоминает детям правила. Это напоминания должно быть ясным, точным и немногословным. Между занятиями рекомендуется использовать знакомые детям игры, чтобы не терять время на объяснения.

**Подвижная игра, как средство пополнения развития ребёнка**

Подвижная игра-это незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребёнка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально- волевых качеств.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх, дети, прежде всего находит отражение не общее со сверстниками, а отображение жизни взрослых или животных: они с удовольствием летают, как воробушки, взмахивают крыльями, как бабочки крылышками, и т.д.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленных двигательных и социальный опыт. Однако подражательность и имитация продолжают играть важную роль и в старшем дошкольном возрасте.

Через подвижные игры мы воспитываем доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъёмом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Например, игра типа «Ловишка» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увёртываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (например: «море волнуется», «Совушка» и т.д.) через такие игры мы развиваем внимание, умение двигаться в пространстве, действовать по сигналу.

Играм с мячом отводится особенно важная роль в работе с детьми. Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целиться, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопком. По данным А. Лоуэна , отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, вызывает удовольствие.