**Двигательная активность в режимных моментах.**

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым. Пусть он

работает, действует, бегает – пусть он находится

в постоянном движении.

Ж.-Ж. Руссо

Исследования профессора И.А.Аршавского говорят о том, что двигательная активность – это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития. Она подчинена главному закону здоровья: приобретая, расходуем. То есть у ребёнка восстановление затраченной энергии характеризуется превышением исходного уровня, поэтому в результате движений, масса тела не тратится, а приобретается. Одновременно возрастают и структурно-энергетические возможности.

Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Особое место в летней оздоровительной кампании отводится правильной организации двигательного режима детей в течение дня, поскольку двигательная активность составляет не менее 60% от периода бодрствования. В связи с этим, большое внимание должно уделяться двигательной активности детей в режимных моментах.

В летний период дети находятся на свежем воздухе практически в течение всего дня, в том числе и прием ведется на улице, что является важным фактором закаливания организма ребенка.

Двигательная активность ребенка начинается с утренней зарядки, которая в средней группе составляет 8-10 мин. Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания.

В течение дня реализуются следующие технологии оздоровления детей дошкольного возраста: упражнения на коррекцию осанки, пальчиковая гимнастика, которая проводится 2 раза в день, дыхательная гимнастика, гимнастика для профилактики плоскостопия, гимнастика для глаз. Данные виды двигательной активности применяются во время организационных моментов, во время перехода от динамичных игр к более спокойным, переключения детей к другим видам деятельности.

Особое место уделяется двигательной активности на прогулке. Начинается прогулка со спокойной ходьбы к участку, наблюдения за явлениями окружающей действительности, после чего организуются подвижные игры. В средней группе детского сада подвижная игра занимает около 10 мин., после чего необходима смена деятельности. Физические упражнения детей (броски и ловля мяча и т.д.) продолжаются также в течение 8-10 мин. Индивидуальная работа по закреплению ОВД, которая проводится воспитателем, может занимать до 20 минут в течение прогулки с учетом желания детей. Большую роль играет и самостоятельная деятельность детей на прогулке. Физическая активность направлена не на результат, а на процесс, получение удовольствия от состояния движения. Свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности, и, таким образом, получить психологическое удовлетворение, помимо удовлетворения естественной потребности в движении. По мнению Г. Широковой, отсутствие регламентации предполагает участие ребенка только в тех играх, которые он выбирает по собственному желанию и которые доставляют ему радость.

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое, что обусловлено несформированностью нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна необходимо провести с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. В средней группе гимнастика пробуждения занимает около 7 мин. Необходимо помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Другими словами, воспитатель должен чутко уловить настроение детей, подбодрить тех, у кого фон настроения после сна снижен.

После сна также возможна такая форма двигательной активности как «позы животных», также направленная на получение детьми положительны эмоций, в средней группе она проводится в течение 2 мин.