**Оптимизация двигательного режима в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста**

В процессе воспитательной и образовательной работы дошкольные учреждения осуществляют задачи физического, умственного, нравственного и эстетического здоровья ребенка. Основой всестороннего развития ребенка является физическое воспитание, позволяющее вырабатывать морально-волевые качества, развивать необходимые двигательные навыки, развивать умственную деятельность, воспитывать чувства.

Для оптимизации двигательного режима в ДОУ целесообразно, помимо общепринятых форм работы, вводить дополнительные занятия под руководством инструктора по ФК и педагога.

В качестве таких занятий могут выступать:

* гимнастика после сна;
* хождение и бег по массажным дорожкам;
* ритмическая гимнастика;
* упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;
* оздоровительный бег;
* дыхательная гимнастика;
* двигательная разминка между занятиями.

**Оздоровительный бег**

Бег – эффективное средство развития многих функций организма:

* бег приводит в форму все группы мышц: при беге работают не только икры и бедра, но и пресс, руки, шея;
* тренировка сердечнососудистой системы. Тренируется сердце, улучшается кровообращение, а, следовательно, и снабжение органов кислородом;
* бег благотворно влияет на иммунную систему, центральную нервную систему;
* бег способствует закаливанию, если совершать пробежки на свежем воздухе;
* бег развивает личные качества, такие как самоконтроль, целеустремлённость, выносливость.

Заниматься бегом с детьми можно с самого раннего возраста, а также при I, II, III (если нет противопоказаний врача) группах здоровья. Непосредственно перед бегом необходимо провести небольшую разминку, разные виды ходьбы. Завершать бег нужно спокойной ходьбой и упражнениями для восстановления дыхания.

Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребёнка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее двух раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. В тёплое время года время года оздоровительный бег проводится в самом начале прогулки, а в холодное время в конце её.

Временной интервал непрерывного бега составляет от 20 сек. до 3 минут:

* 1. вторая младшая группа – в начале учебного года непрерывный бег продолжается 20-30 сек, в конце года – до 1 мин. При беге необходимо формировать умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, придерживаться темпа движения.
  2. Средняя группа – продолжительность непрерывного бега достигает 1, 5 минут. Особое внимание уделяется развитию ритмичности бега, активному выносу бедра, энергичному отталкиванию носком.
  3. Старшая группа – к концу года продолжительность непрерывного бега достигает 2 минут. В этом возрасте предусмотрены разные виды бега – на носка с перекатом на пятку и наоборот. Непрерывный бег может чередоваться с бегом на носках, с высоким поднимание колен, с препятствиями и тд.
  4. Подготовительная к школе группа - к концу года продолжительность непрерывного бега достигает 2,5-3 минут. При беге важно уделять внимание развитию легкости, ритмичности, полетности бега. Непрерывный бег необходимо чередовать с бегом с препятствиями, учить бегать со скакалкой, мячом.

Однако необходимо помнить, что дети обладают разными уровнями двигательной активности, и соблюдать ряд рекомендаций:

* учитывать состояние здоровья детей, их желание, настроение;
* соблюдать постепенность в увеличении нагрузки;
* научить детей самостоятельно следить за самочувствием и по необходимости прекращать беговую тренировку;
* оздоровительный бег должен проводиться систематически, а не от случая к случаю;
* одежда и обувь должны быть удобными и соответствовать погодным условиям.

**Гимнастика после сна**

Гимнастика после дневного сна помогает «разбудить» организм ребенка, осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Гимнастика после дневного сна начинается в постели. Ребенок в положении лежа выполняет различные потягивания, выполняет махи руками и ногами, повороты головы. После такой разминки проводятся общеразвивающие упражнения в том же порядке, что и на занятиях физической культурой, утренней гимнастике – упражнения для плечевого пояса, упражнения для спины и живота, затем упражнения для ног. Заканчивать гимнастику пробуждения можно релаксационными упражнениями, упражнения на предотвращение нарушений осанки и плоскостопия, ходьбой по массажным дорожкам.

**Ходьба и бег по массажным дорожкам**

Ходьба босыми ногами по неровной поверхности стимулирует биологически активные точки на стопах, снимает напряжение в мышцах, предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей.

**Ритмическая гимнастика**

Заключается в выполнении танцевально-спортивных движений под различную музыку. Танцевальные движения очень нравятся детям. Такие движения помогают вырабатывать грацию, музыкальность, улучшают быстроту реакции, укрепляет и развивает мышцы, улучшают дыхание, положительно влияют на кровообращение, а так же помогают устранить психоэмоциональное напряжение, побороть стыдливость.

Ритмическую гимнастику можно проводить в качестве утренней гимнастики, двигательной разминки между занятиями, после дневного сна. Ритмической гимнастикой с большим удовольствием занимаются как младшие, так и старшие дошкольники, главное подобрать подходящую возрасту музыку и не перегружать детей.

**Упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы**

Недостаточность двигательного режима, нарушение гигиенических требований на занятиях, сон на слишком мягкой постели могут привести к нарушению осанки у детей и развитию плоскостопия. Упражнения по предотвращению таких нарушений могут использоваться при любых формах двигательной активности. Нередко целесообразно проводить индивидуальные и групповые (5-8 чел.) коррегирующие занятия. При деформации осанки необходимо применение упражнений на сближение лопаток и расширение грудной клетки, выпрямляющие спину, расправляющие плечевой пояс, усиливающие работу мышц разгибателей.

Нарушения осанки часто связаны с плоскостопием. Для профилактики плоскостопия используются различные виды ходьбы, упражнения на захват, перекатывания предметов стопами и пальцами ног, ходьба по массажным дорожкам и самомассаж стоп.

При особо серьезных случаях нарушения осанки, на основании рекомендаций врача, проводится лечебная физкультура при поликлиниках.

**Двигательная разминка между занятиями.**

Назначение двигательной разминки заключается в предотвращении утомления у детей и снятия эмоционального и физического напряжения в процессе умственной деятельности. Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями и занимает 10-12 минут. Упражнения подбираются с учетом различного уровня двигательной активности детей и должны быть хорошо известны, просты по содержанию. Двигательная разминка может состоять из 3-5 игровых упражнений, подвижной игры, эстафеты, заканчивать разминку предпочтительнее дыхательными упражнениями.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика занимает важное место в оздоровлении детей. Из-за малой подвижности, плохих экологических условий, не правильного образа жизни, дети часто страдают хроническими болезнями дыхательных путей (ринит, тонзиллит, аденоид). Это приводит к тому, что дети начинают дышать ртом, что в свою очередь приводит к заболеваниям горла, легких, бронхов. Дыхательная гимнастика направлена на то, чтобы научить детей вдыхать носом, удлинять выдох. Это помогает улучшить процесс дыхания, очистить органы дыхания, обеспечит возможность правильного вдоха. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, мозга, нервной системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют профилактике болезней дыхательных путей, воспитанию правильного речевого дыхания, тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает мозговое кровообращение.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.