**Организация двигательной активности дошкольника в режиме дня**

****

*«Движение – это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста учить детей вести активный образ жизни.*

*Наш детский саду оборудован, необходимым инвентарём, физкультурные уголки в групповых комнатах, дорожки здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На групповых участках имеются веранды, скамейки, горки.*

*Каждая группа имеет достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, обручи).*

*Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности*

*В нашем дошкольном учреждении, помимо утренней гимнастики, проводится****гимнастика после сна****– «гимнастика пробуждения». Упражнения начинаются из положения лёжа, затем сидя и постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати. Кроме этого, в дошкольном учреждении проводятся спортивные и оздоровительные досуги, физкультурные праздники.*

*Для закаливания организма, регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна****утренняя гимнастика****. Она проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов.*

*Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении* ***организованной двигательной деятельности****, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника.*

*Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся****динамические паузы****. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводим физкультминутки, пальчиковые и подвижные игры.*

*В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Для прогулки подбираются****игры****с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания.*

***Релаксационные******упражнения,*** *используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды активности.*

*Во вторую половину дня больше времени отводится самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах.*

*Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.*

