

## **Развитие физических качеств дошкольников в ходе режимных моментов** **в ДОУ**

Для педагогов детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Современные дети испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении (у телевизора, играя в тихие игры за столом, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Реализацию физкультурно-оздоровительных технологий на практике осуществляют инструкторы по физической культуре в тесном взаимодействии с воспитателями ДОУ, в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и в разных формах организации педагогического процесса: в ходе НОД, в свободной деятельности детей, в процессе режимных моментов, на прогулке.

**Утренняя гимнастика** - является важнейшим компонентом двигательного режима, ее организация направлена должна быть на решение оздоровительных задач, поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Используются разные формы проведения гимнастики: - традиционная (ОРУ с предметами и без предметов), игровая, сюжетная, оздоровительный бег, с использованием полосы препятствий, ритмическая гимнастика.

Утренняя гимнастика включается в режим и проводится ежедневно, до завтрака. В весенне - летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, на площадке. Необходимо так же позаботиться о музыкальном сопровождении.

**Непосредственно организованная образовательная** деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

**Физкультминутки** (кратковременные физические упражнения) проводятся в процессе образовательной деятельности. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально положительное состояние психики. Физкультминутки могут проводиться в форме ОРУ, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Действие может сопровождаться текстом.

**Самостоятельная двигательная деятельность** детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной - двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

**Закаливание** - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным.

Закаливание: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.** Подвижные игры предназначены для совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Подвижные игры делятся на подвижные игры с правилами (сюжетные и бессюжетные,) и игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки); по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности). Проводятся ежедневно и во всех возрастных группах.

**Музыкально-ритмическая деятельность** так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений.

Используя рассмотренные нами режимные моменты в развитии физических качеств дошкольников, мы формируем не только способность быстро бегать, дальше метать, красиво и грациозно танцевать, мы приучаем детей к здоровому образу жизни и стимулируем совершенствовать различные виды деятельности, включающие движения. Без развития физических качеств ребенок, да и вообще человек, не смог бы выполнять даже элементарные упражнения.