**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка».**

***«Организация двигательного режима дошкольников».***



Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2025

**«Организация двигательного режима дошкольников».**

«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 приучать детей вести активный образ жизни.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду. Здоровый ребенок стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений.  
В связи с этим необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «…у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности…».

Задача педагогов дошкольных учреждений - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими.

Для организации двигательной активности детей в режиме дня созданы все возможные условия для развития и оздоровления детей:

* *физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём и оборудованием;*
* *физкультурные уголки в групповых комнатах;*
* *участок для прогулок имеет веранды, скамейки, горки, турникеты, лестницы для лазания;*
* *физкультурная площадка, на территории детского сада оборудованная всем необходимым для занятий и двигательной активности детей (песочная яма для прыжков в длину, шведские лестницы разной высоты, гимнастические брёвна, скамейки, оборудование для развития координаций движений;*
* *каждая группа имеет достаточное количество выносного материала (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры).*

Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Гимнастика после сна – «гимнастика пробуждения». Упражнения начинаются из положения лёжа, затем сидя и постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати.

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

Занятия физкультурой мы стараемся организовать таким образом, чтобы были включены различные виды деятельности: малоподвижные и подвижные игры, пальчиковая гимнастика, тренинги, 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.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного режима, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то  
новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства.