

Организация  
двигательно-  
оздоровительных  
моментов в группе.

**Двигательная активность -**  
биологическая потребность организма, от  
удовлетворения которой зависит здоровье  
детей, их физическое и общее развитие.



*При разработке оптимального двигательного режима важно:*

- 1. Позаботиться об удовлетворении биологической потребности детей в реализации двигательной активности, являющейся основным источником полноценного развития детского организма, в разнообразии, выполнении основных задач и требований к ее содержанию;**
- 2. Рациональное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.**

*Первое место* в двигательном режиме детей в группе принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.



*Второе место* в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре- как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.



*Третье место* отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно - игровой среды.

Для организации самостоятельной двигательной активности должны быть созданы условия и иметься в наличии спортивное оборудование, оборудование для закаливающих процедур нестандартное физкультурно-игровое оборудование



## Виды двигательного-оздоровительных моментов:

- *Артикуляционная гимнастика;*
- *Догоритмическая гимнастика;*
- *Физкультминутка;*
- *Релаксация;*
- *Игры (малой подвижности, хороводы);*
- *Пальчиковая гимнастика;*
- *Гимнастика после сна или разминка в постели или гимнастика пробуждения;*
- *Закаливающие процедуры;*
- *Коррекционная гимнастика (осанка, плоскостопие);*
- *Психогимнастика;*
- *Дыхательная гимнастика;*
- *Хождение по массажным дорожкам;*

*Артикуляционная гимнастика*



*Физкультминутка*



*Дыхательная гимнастика*



*Хожение по массажным дорожкам*



*Коррекционная гимнастика*



*Гимнастика пробуждения*



*Игры (малой подвижности, хороводы);*



*Релаксация*



# Нетрадиционные формы и методы.

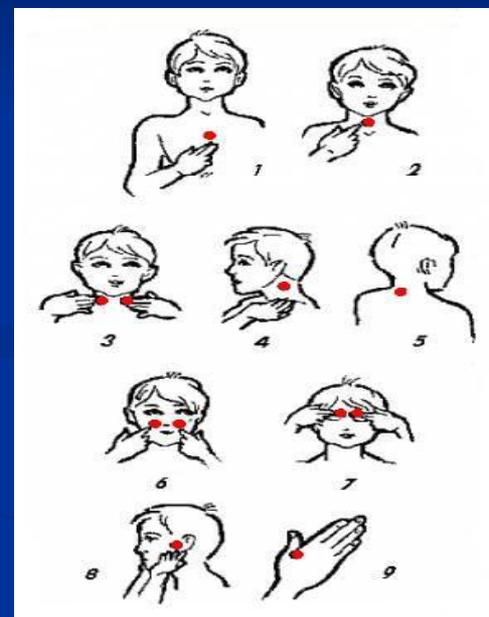
*Элементы Хатха-йоги*



## Элементы виброгимнастики



## Элементы самомассажа



Активная двигательная деятельность помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки поведения в обществе.



- 
- **Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**