Формы двигательной активности в режиме дня

Организованной **формой в**[двигательном режиме является](https://www.maam.ru/obrazovanie/dvigatelnaya-aktivnost)

физкультурные занятия. При проведении занятий воспитатель использует как традиционные, так и нетрадиционные **формы занятий :** сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный характер. Используется принцип чередования **активной**деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Закаливание оказывает широкое физиологическое воздействие на организм. У ребенка не только вырабатывается быстрая реакция на температурные изменения, улучшаются иммунологические свойства, он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними.

Физиологическая сущность закаливания обуславливает определенные требования к организации работы с детьми:

• Закаливание нужно проводить систематически, в течение всего года, с учетом сезонных явлений.

• Учитывать состояние здоровья, его эмоциональное состояние, а также домашние условия и условия детского учреждения.

• Связь закаливающих процедур с физическими упражнениями, разнообразной деятельностью ребенка в повседневной жизни дает лучшие результаты для общего укрепления организма.

В воспитании детей применятся массаж – один из видов пассивной гимнастики. Под влиянием массажа улучшаются состав крови, функции нервной системы, а также условия питания кожи и мышц. Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, аэробика, физкультминутки, стали естественными в нашем детском саду. Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Вале материал включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на **профилактику плоскостопия, формируются навыки самомассажа.**

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем **информацию**в родительских уголках, в папках-передвижках (“Как выработать у детей правильную осанку”, “Зимняя прогулка” и т. д., родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование. Множество положительных эмоций, а, следовательно, и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в “Весёлых стартах”и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках **активное**участие принимают мамы и папы. “Семейные старты”, “Папа, мама, я- спортивная семья”.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма

Создание санитарно-гигиенической обстановки в соответствии с существующими нормативами также важное условие для физического воспитания. поддержание чистоты и порядка в помещении и на участке, соблюдение оптимального светового, воздушного и температурного **режима в помещении**. Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является естественной обстановкой, организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.