Государственное учреждение дошкольного образования
«Узденский центр развития ребенка «Вяселка»

Консультация для воспитателей
«Организация физкультурно-оздоровительной работы в младших-средних группах»

Подготовила:

руководитель физического воспитания:

Атрушкевич Екатерина Владимировна,

Первой квалификационноя категории

высшее образование,

Узда, 2021

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в раннем и младшем дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

К сожалению, не все родители в наше время имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места, необходимое оборудование для полноценного физического развития. Чаще всего выполнение этих задач ложится на дошкольное учреждение.

Работа в группах младшего дошкольного возраста должна начинаться с создания среды, в которой дети смогли бы реализовать свои потребности в движении, которая побуждает детей к действию. Она легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности. Выделяются наиболее важные задачи физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

* Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности, развитие физических качеств;
* Гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
* Совершенствование двигательных навыков, воспитание двигательных качеств (овладение основными движениями);
* Развитие психических способностей и эмоциональной сферы;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, физической культурой.

Эти задачи решаются в тесном сотрудничестве с руководителем по физической культуре, но их качественное выполнение в полном объёме считаются невозможным без постановки и исполнения ряда условий:

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий;
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры;
* Развитие воображения в процессе освоения двигательных действий;
* Создание условий для творчества и преобладание положительных эмоций на физкультурных занятиях;
* Выполнение детьми движений с установкой на легкость и красоту на занятиях;
* Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

В физкультурно-оздоровительной работе с детьми младшего дошкольного возраста используются следующие традиционные и нетрадиционные формы работы:

**Дыхательная гимнастика.**

Дыхательная гимнастика играет значимую роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Кроме непосредственного проведения этого виды гимнастики я включаю её элементы в утреннюю гимнастику и физкультминутки.

С помощью этой гимнастики повышается общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.

У детей развивается дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшается кровообращение в легких.

Эта гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, положительно влияет на обменные процессы, исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника, улучшает нервно-психическое состояние.

В младшем дошкольном возрасте дыхательные упражнения выполняются ежедневно в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5раз) количеством повторений два раза в день утром и вечером.

Для упражнений дыхательной гимнастикой можно использовать пособия:

бутылочки с серпантином

шарики и трубочки

летающие снежинки, бабочки, листики, цветы, птички (на трубочке, на картоне)

платочки

игровые упражнения в стихах

звуковые упражнения

кораблики на воде

мыльные пузыри.

**Пальчиковая гимнастика.**

Движение пальцев и кистей рук имеет особое стимулирующее воздействие. Пальчиковая гимнастика не только положительно воздействует на речевые функции, но и на здоровье ребенка. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного – оказывает благотворное влияние на состояние желудка; среднего – на кишечник; безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Регулярные упражнения с предметами улучшают память, умственные способности, устраняют эмоциональное напряжение. В ходе пальчиковых игр дети активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

В работе следует использовать основной принцип дидактики: от простого – к сложному. Все упражнения делаются в медленном темпе и сопровождаются показом и четким произнесением текста. Каждое занятие проводится в течении нескольких минут, два – три раза в день. Начиная с одного, ежедневно добавляя по одному и доводя до комплекса из 4-6 упражнений.

После каждого упражнения полагается расслабляющий момент (например, опустили руки и потрясли ими или покачали руками – пусть отдохнут). Комплекс пальчиковой гимнастики для работы с детьми младшего дошкольного возраста (постепенно можно добавлять к пальчиковой гимнастике упражнения для развития мелкой моторики рук):

Игры с палочками, восьмигранными карандашами;

Рисование по крупе, песку;

Катание грецких орехов, камней в ладошках;

Игры с использованием прищепок;

Игры с использованием губки, пипетки;

Игры с использованием сухого бассейна (пробки, крупа, мелкие предметы);

Мячи с пуговками;

Мячи массажные.

Точечный массаж для профилактики и лечения насморка.

(по А. А. Уманской) и элементы самомассажа.

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию обо всех изменениях внешней среды.

Точечный массаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных точек и разветвлений нервов. Во время воздействия на определенные зоны кожи, расположенные в области головы, грудины, шеи, рук, можно активизировать способность организма к адаптации в условиях неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе и присутствие респираторной группы вирусов.

Подобный массаж дает хорошие результаты в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов. Этот элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения. Для работы с младшими дошкольниками используется игровая стихотворная форма при проведении с ними минутки точечного самомассажа, например:

«Чтобы горло не болело (поглаживать ладонями шею),

Мы погладим его смело (мягкими движениями сверху вниз).

Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирать крылья носа),

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем (прикладывать ко лбу ладони «козырьком»),

Ладошку держим козырьком (и растирать лоб движениями в стороны).

Вилку пальчиками сделай (разжать указательные и средние пальцы),

Массируй ушко, ты умело (растирать пальцами точки за и перед ушами).

Знаем, знаем — да-да-да (потирать ладони друг о друга),

Нам простуда не страшна».

Или:

«Солнце утром рано встало (поднять руки вверх, потянуться)

Всех детишек приласкало (сделать руками «фонарики»).

Гладит грудку (массировать «дорожку» на груди снизу-вверх),

Гладит шейку (поглаживать шею большими пальцами сверху вниз),

Гладит носик (кулачками растирать крылья носа),

Гладит лоб (проводить пальцами по лбу от середины к вискам),

Гладит ушки (растирать ладонями уши),

Гладит ручки (растирать ладони).

Загорают дети. Вот (поднять руки вверх)».

Использование массажных дорожек.

Хождение по «дорожке здоровья» (со следами), направлено на исправление и коррекцию неправильного положения стопы. Способствует расслаблению и укреплению мышц стопы. Это интенсивный метод закаливания стоп, а также профилактика плоскостопия и рефлексотерапия.

Для оздоровительного процесса можно использовать:

подушечки с твердым наполнителем;

дорожку с мягкими следами;

массажную дорожку «еж»;

дорожку из пленки с пузырьками;

дорожку «гусеница»;

палочки для ног;

«дорожку хорошего настроения».

Психологическая гимнастика.

Это специальные занятия, направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. Между телом и психикой человека и его сознанием существуют тесные связи.

Учитывая это, физические упражнения можно использовать и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. С помощью этих упражнений у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ и войти в него.

Для обеспечения психологической безопасности включены мероприятия:

Самомассаж;

Игры с водой;

Работа с природными материалами — песком, водой, крупой, снегом;

Музыкальная терапия;

Предоставление ребенку самостоятельности и свободы;

Минутки тишины.

Гимнастика для глаз.

Гимнастика помогает снять напряжение глазных мышц при длительной нагрузке на глаза. Большинство детей в семье проводят время у компьютера или телевизора, при этом, очень сильно снижается зрение. Поэтому очень важно проводить беседы с родителями о смене видов детской деятельности и о мероприятиях, направленных на сохранение здоровой зрительной системы и рекомендовать им проводить с детьми гимнастику для глаз, которую мы проводим в детском саду ежедневно.

Работа с родителями.

Во взаимодействии с родителями по физкультурно-оздоровительной работе ставятся следующие задачи:

объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка

информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения)

рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша

помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка

ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья

знакомить и привлекать родителей к участию в оздоровительных и спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду

разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.

разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка

ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту, привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку), стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.).

**Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малоподвижные  дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики воспитанники более уравновешены, лица их довольны и радостны. Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

При проведении утренней гимнастики в помещении  соблюдаются гигиенические правила:  помещение  хорошо проветрено, обеспечен доступ свежего воздуха, проведена влажная уборка. Дети занимаются в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание.  Обувь для занятий  – спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая. Если нет медицинских противопоказаний и в помещении комфортные условия – теплый пол, дети могут заниматься босиком. Утренняя гимнастика проводиться с музыкальным сопровождением.  Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым способствуя более четкому и правильному выполнению упражнения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение.

Таким образом, утренняя гимнастика при соблюдении определенных правил способствует решению определенных задач физического и общего развития детей. Занятия физическими упражнениями в дошкольном возрасте при правильном их подборе способствуют гармоничному и своевременному развитию всех функциональных систем организма ребенка, являются фундаментом здоровья будущего взрослого человека.

**Физкультурные занятия.**

          Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Проводятся осенью, зимой и весной как в помещении, так и на воздухе. В летнее время (за исключением дождливых дней) все занятия организуются на воздухе, на физкультурной площадке.

Занятия в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех оздоровительных и воспитательно-образовательных задач.

Значение занятий заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Физкультурное занятие обязательно требует соблюдения техники безопасности  при его проведении. Одним из обязательных условий ее соблюдения является наличие  спортивной формы у детей.

Одежда должна быть такой, чтобы в любой ситуации, при организации любой деятельности ребенок чувствовал себя легко, уютно, комфортно.  Основным  требованием при проведении физкультуры в помещении является обязательное одевание носочков. Так же следует знать, что в этой же одежде, в соответствии с санитарными требованиями, нельзя находиться далее в групповой комнате, то есть у  ребенка должна быть специальная форма для занятий физкультурой, которая одевается непосредственно перед занятием и снимается после него.

            Одежда  детей должна быть хорошего качества, чистая, сухая, из натуральных  материалов, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва – мягкой и гибкой.

           Таким образом, для занятий в помещении необходимо приобрести: футболку, шорты, спортивные тапочки, носки:

 1**. Футболка**. Футболка должна быть изготовлена из натуральных, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.  Желательно, чтобы у всех детей группы были футболки определённого (белого) цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

**2. Шорты.**Шорты должны быть темного, желательно черного цвета, неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как прыжки, бег, упражнения на растяжку и т. д.

**3. Обувь.** Необходимо иметь спортивные тапочки, кеды или кроссовки.Категорически запрещено приходить на занятия физкультурой в шлепанцах, туфлях с каблуком!

**4. Носки.** Носки из натуральных тканей,  предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму.

**Подвижные игры**

    Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развиваются его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная ловкость ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.  Обязательность выполнения правил подвижной игры дисциплинирует детей, воспитывает волю. Необходимость самостоятельного выбора способа действия для достижения игровой цели стимулирует проявление самостоятельности, инициативы и других качеств личности. В подвижных играх имеется широкая возможность общения педагога с детьми.

В подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, поэтому игры систематизируют по видам основных движений:

* с ходьбой и бегом
* с ползанием и лазанием
* с подпрыгиванием и прыжками
* с бросанием (метанием) и ловлей
* игры на ориентировку в пространстве.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире; развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально – волевых  качеств.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач.

Как метод физического воспитания подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию движений ребенка.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

 **Физкультурные паузы** (динамические перемены) проводятся в перерыве между малоподвижными видами деятельности и организованными занятиями с целью снятия утомляемости детей через использование несложных двигательных упражнений. Их продолжительность -5-10 минут.

**Физкультурные минутки –** проводятся во время организованных занятий  в виде кратковременных комплексов физических упражнений,  что дает возможность  уменьшить утомляемость детей и возобновить их трудоспособность  для дальнейшей успешной работы. К комплексам физкультурных минуток входит 3-4 упражнения, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Их продолжительность 1-2 минуты.

***Система физкультурно-оздоровительной работы в младших и средних группах***

*Общие требования*

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:
* Соблюдение санитарных и гигиенических требований.
* Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)
* Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух.
* Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.
1. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
2. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
3. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.
4. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 4 часа в день).

*Организационная двигательная деятельность детей*

1. Утренняя гимнастика (ежедневно), включает в себя коррегирующие упражнения
* общеразвивающие,
* упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки)
* упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы)
* дыхательная гимнастика
* Упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости)
1. Занятия физкультурой (3 раза в неделю) по 15 минут – младшие группы; по 20 мин. – средние группы.
2. Подвижные игры на первой и второй прогулках.

Обязательное условие проведения прогулок – сбалансирование взрослыми программных требований с желаниями  воспитанников.

Содержание работы в ходе прогулки??? зависит от погоды, образовательных задач, общей атмосферы в группе, настроения и интересов детей другое.

На прогулке продолжительность упражнений и подвижных игр для детей младшего возраста -20–35 минут, среднего – 35-45 минут, старшего – 45-60 минут. Двигательную активность детей следует снижать  в конце прогулки (за 10-15 минут) до ее окончания, чтобы обеспечить спокойный переход к другому режимному моменту.

Учитывая ведущую роль игровой деятельности  в личностном росте детей, значительное место во время организации двигательного режима отводится подвижным играм. При их подборе учитываются такие  показатели: возраст детей, время года, погодные  и природные условия, место игр на протяжении дня, наличие необходимого  физкультурного оборудования и инвентаря.

Подвижные игры включаются в разные формы работы с детьми (занятия, праздники, развлечения, походы другое) после их предварительного разучивания. Их проводят во всех возрастных группах ежедневно:  во время утреннего приема (одна-две игры малой и средней подвижности), на прогулках (две-три игры малой, средней и большой подвижности), вечером предлагаются одна-две игры  средней и малой подвижности. Всего на протяжении дня проводится пять-шесть подвижных игр, а летом – шесть-семь. На протяжение дня следует проводить  подвижные игры разных видов: сюжетные и бессюжетные, игры соревновательного типа, с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей с мячом и шайбой) и спортивных упражнений (езда на велосипеде, катание на санках, коньках, ходьба на лыжах),  развлечения (серсо, кольцеброс, кегли) другое.  Обучение элементов большинства спортивных игр и упражнений спортивного характера осуществляется на занятиях по физкультуре, а закрепление на прогулках.

Физические упражнения на прогулках – одно из основных средств физического развития детей. Благодаря им формируются навыки жизненно важных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание другое), развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, выдержка, координация движений, гибкость).

Физические упражнения также широко используются в разнообразных организационных формах (утренняя гимнастика, занятия по физкультуре, подвижные игры и т.д.).

1. Индивидуальные (с малыми подгруппами) занятия с учетом группы здоровья.

Индивидуальная работа проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей. Цель – ознакомление, углубленное разучивание или закрепление навыков их выполнения, удаление отставаний в развитии физических качеств. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие, подготовленность и интересы детей, педагог определяет цель индивидуальной работы, подбор необходимого оборудования, инвентаря.

1. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
* Утром – 10-15 минут
* После завтрака – 5-7 минут
* На прогулке 60 минут
* После сна – 10 – 15 минут
* На второй прогулке – 30 минут

Самостоятельная игровая деятельность как форма организации двигательного режима проводится с детьми ежедневно во время утреннего приема, дневной и вечерней прогулки, другое. Она может разворачиваться как в помещении, так и на площадке. Организовывая самостоятельную двигательную деятельность, следует учитывать индивидуальные особенности здоровья и физическое развитие, функциональное возможности организма конкретного ребенка.

 Необходимые условия: систематическая предварительная работа с детьми с целью формирования у них необходимого двигательного опыта, учет уровня физической подготовки, осведомленности о технике выполнения движений, правил подвижных игр и способов взаимодействия между участниками, назначение и использование физкультурного и спортивного инвентаря, оборудование, другое; создание предметного окружения, которое бы привлекало детей к подвижной деятельности, конкретизировало ее содержание, обеспечивало динамическое изменение самостоятельных занятий упражнениями и играми в зависимости от интереса, желаний, замыслов воспитанников. Целесообразно периодически изменять предложенный набор оборудования и инвентарь, вносить новые компоненты в предметное окружение, обеспечить детям возможность свободного доступа к выбранным предметам и использование их в самостоятельной двигательной деятельности, не мешая другим детям.

1. Базовая и игровая деятельность – 3 часа 50 минут.

*Закаливание*

* Умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук.
* Ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).
* Воздушные ванны до и после сна (по 5 – 10 минут).
* Оздоровительные прогулки, ежедневно (до 3 – 3,5 часов).
* Одежда по сезону.

**Закаливающие процедуры** – система  мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма детей, развитие  у них способности быстро без  ущерба для здоровья приспособиться к изменениям условий окружающей среды.

В дошкольных учебных заведениях применяется два вида закаливающих мероприятий: ежедневные и специальные. К ежедневным относятся: соответствующий температурный  режим, применение широкой аэрации, использование прохладной воды для мытья рук, лица, полоскание рта, горла.

Специальные закаливающие процедуры – воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры (например: сухое и влажное обтирание тела махровой рукавичкой, обливание ног, тела), сон при открытых окнах и другие. При использовании водных процедур температура воды постепенно снижается согласно установленным нормам.

Проводятся и другие закаливающие (ходьба босиком по росистой траве, глине, камням, влажному песку другое) и специальные лечебно-профилактические процедуры (фитотерапия, аромотерапия, лечебная физкультура, массаж, физиотерапевтические процедуры другое), которые включаются в систему оздоровления по назначению врача и согласием родителей с учетом индивидуальных  показателей состояния здоровья и самочувствия детей.

Педагоги дошкольного учебного заведения должны побуждать детей к двигательной деятельности, регулировать их активность, поощрять  попытки проявления самостоятельности, волевые усилия. При этом важно учитывать двигательный опыт каждого ребенка, присущий им темп, уровень подвижности, природные возможности и способности.

В рамках подвижного двигательного режима ежедневный объем двигательной активности составляет от 3 часов для детей раннего  возраста, 3-4 часа  для младшего дошкольного возраста, 4-5 часов – для старших дошкольников.

**Список используемых источников**

1. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под. общ. ред. Н.В.Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / Под общ. ред. Микляевоей Н.В. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.