**Рекомендации для воспитателей**

* Соблюдение режима двигательной активности детей на занятиях, прогулках, в самостоятельной деятельности.
* создание комплекса физических игр и упражнений для проведения: утренней гимнастики, динамических пауз, физкультминуток, прогулок, досуга, спортивных праздников.
* создание оптимальных условий:

- организации предметно-развивающей среды;

- подбор мебели в соответствии с требованиями СанПиН;

- соблюдение теплового и светового режимов;

- проведение закаливающих мероприятий (полоскание ротовой полости, обливание рук до локтей холодной водой, проветривание помещения).

**Организация двигательного режима дошкольников**

* Утренняя гимнастика стимулирует кровообращение и обменные процессы, укрепляет мышцы и улучшает координацию движений, стабилизирует работу вегетативной системы, процессы возбуждения и торможения нервной системы, стимулирует физическую активность. Ежедневные занятия утренней гимнастикой способствуют нормальному развитию ребенка и существенно снижают негативное влияние внешних условий на детский организм, а также дисциплинируют ребенка, с раннего возраста приучая его следить за своим здоровьем.

Выполняется дома или в детском саду, родители вместе с детьми выполняют комплекс движений, которые дети разучивают и в дальнейшем могут воспроизводить сами.

* Утренние и вечерние прогулки на свежем воздухе.

Ежедневные прогулки в разное время года способствуют укреплению иммунитета, закаливанию организма, профилактике утомления и близорукости. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Правильно организованная прогулка позволяет детям реализовать 50% суточной потребности в активных движениях. Полезно использовать на прогулках любые подручные средства: самокаты, велосипеды, скейтборды, ролики, коньки, лыжи и т.д.

* Дневной сон.

Сон восстанавливает деятельность нервной системы. Незрелость последней обусловливает избыточную потребность в сне и сказывается на длительности непрерывного бодрствования. Для детей раннего и дошкольного возраста физиологически полноценный сон составляет основу крепкого здоровья и правильного развития. Дошкольники должны спать не менее 12-12,5 ч в сутки. При этом дневной сон в зависимости от возраста длится до 2,5 - 3ч. Перед организацией дневного сна необходимо в течение 15 мин. проветрить помещение.

* Гимнастика после дневного сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднятие мышечного тонуса и настроения с помощью физических упражнений и контрастных воздушных ванн. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10-15 мин., после чего дети переходят к водным процедурам. Гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели: дети выполняют самомассаж. Затем они могут делать общеразвивающие упражнения, упражнения с тренажерами, играть в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха. Заключительный этап гимнастики после дневного сна включает закаливающие процедуры, пробежки по ребристым, массажным, мокрым или солевым дорожкам, обтирание холодной водой, контрастное обливание. Любой комплекс должен включать корригирующие упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

* Подвижные игры.

Особенность подвижных игр – комплексность воздействия на организм и все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Используемая литература:

1 Журнал «Медработник» №7 2017г, авторы Вакина Н.В. учитель-логопед, Денисова В.А., Мостяева С.О. тьютор.