Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 7

г.Ивделя

**Консультация для педагогов**

**«Режим дня и его значение в развитии детей.**

**Режимные моменты мероприятия, корректирующие**

**здоровье детей»**

Составитель: Фролова С.С.

Должность: Инструктор

по физической культуре

2017

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психического и гармоничного развития детей, является организация режимного дня.

**Правильный режим** – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок самостоятельной деятельности детей. Однако понятие режима в дошкольном учреждении этим не ограничивается. В него входят также условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Количественные и качественные показатели должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным особенностям ребенка и содействовать укреплению его физического и психического здоровья.

При составлении  режима учитывается продолжительность частей занятий, и их особенности, труд, физическая культура. Используемые методы (активный, пассивный, наглядный), плотность занятий дают возможность обеспечить ребенку двигательную активность. Строгое соблюдение режима дня, построенного с учётом суточного ритма физиологических функций, способствует  возникновению у детей прочных условных связей, обеспечивающих переход от одного вида деятельности к другому.

Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает аппетит, сон, повышает работоспособность, способствует их нормальному психофизическому развитию и укреплению здоровья.

**Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация должна  быть направлена  на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное исполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастка постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 минут, на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

**Традиционный комплекс утреней гимнастики выполняется в следующей последовательности:**

1. непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег,
2. непрерывный бег в умеренном темпе, 1,5-3 минуты,
3. разные построения,
4. упражнения общеразвивающего воздействия,
5. бег,
6. подскоки на месте,
7. непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

**Наряду с традиционным типом утренней гимнастики в практику вводиться утренняя гимнастика игрового характера.**

1. *Ходьба друг за другом, легкий бег 1,5-3 минуты, построение в колонны.*
2. *Упражнения общеразвивающего воздействия:*

1.  «Цапля машет крыльями».

Исходное положение: основная стойка. Руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений руками, сгибая и разгибая локти, затем медленно опустить руки через стороны. Кисти рук при этом слегка подняты. Поднять руки в стороны, наклонить голову вперед, назад, вправо, влево и сделать вновь 3-4 волнообразных движения руками в быстром темпе.

1. «Цапля стоит на одной ноге».

Исходное положение: основная стойка. Руки на поясе. Поднять левую ногу, согнутую в колене (носок оттянут к низу) и отпустить ее. Затем поднять и опустить другую ногу. Затем сделать 3-4 волнообразных движения руками. Поднять ногу, одновременно поднимая и опуская слегка согнутые в локтях руки. Выполнять в медленном темпе.

 3. «Цапля достает лягушку» (наклоны туловища вперед, вниз с поворотом и  опусканием руки вниз).

 Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая опущена вниз. Поднять опущенную правую руку, согнув кисть и пальцы наподобие клюва, а затем поднять руку вверх и посмотреть на неё. Потом наклонить туловище вниз, одновременно опуская правую руку вниз. Сделать   2-3 пружинящих наклона, касаясь пальцами правой руки носка левой ноги.

4. «Цапля полетела».

Сделать несколько пружинящих полуприседаний на месте (поочередно на каждой ноге), а затем бег, руки в стороны (машут крыльями).

III.*Дыхательные упражнения.*

**Двигательная разминка.**

Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное её назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления у детей и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

**«Найди и промолчи».**Все дети стоят лицом к стене. В это время воспитатель кладет на видное место маленький предмет. По команде воспитателя «найди предмет»  все дети начинают его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему говорит об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становиться ведущим.

**«Узнай по голосу».**  Дети встают в одну шеренгу. Спиной к ним стоит ведущий с закрытыми глазами. Воспитатель знаком вызывает одного из играющих, который тихо подходит к водящему и громко называет его имя, например «Миша» и уходит на место. По сигналу воспитателя водящий поворачивается к играющим и старается отгадать того, кто называл его имя.

**Физкультминутки.**

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физкультминутка проводится воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений. Длительность составляет 3-5 минут.

В тот момент, когда у детей снижается внимание (как правило, на 15-17 минуте занятия) появляется двигательное беспокойство и наступает утомление, можно предложить детям  сделать несколько физических упражнений стоя у своих столов или выйдя на свободное место в групповой комнате. Физкультминутки могут проводиться в форме упражнения общеразвивающего воздействия (движение головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями.

**Коррегирующее занятие по предупреждению плоскостопия и формирование правильной осанки.**

***Укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени.***

**1).** Ходьба обычная; ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба  на внешней стороне стопы;, перекат с пятки на носок по 15-20 секунд, прыжки на носках – 10 секунд.

**2).**  Построение в 3 колонны.

1. И. П. – сидя, руки за спиной, сгибание пальцев ног - 15 секунд.

2. И. П. – сидя, руки за спиной, сжимание и разжимание пальцев ног - 15 секунд.

3. И. П. – сидя, руки за спиной, катание мяча ступнями вперед, назад – 6-8 раз.

4. И. П. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Подниматься на носки и опускаться – 5-6 раз.

5. И. П. – тоже. Поворот вправо, влево, руки в стороны, руки на пояс.  Выполнить 2-3 раза.

6. И. П. – тоже. Приседание, руки вперед. Выполнить 4 раза.

7. И. П. – тоже. Два приставных шага вправо, два приставных шага влево. Выполнять по 3 раза, медленно.

**Дыхательно – звуковая гимнастика.**

Эта гимнастика способствует ускоренному развитию мышц, помогающих дыханию, укрепляет голосовые связки, тонизирует верхние дыхательные пути встречным противоположным потоком воздуха, который поступает в легкие при сжатии грудной клетки.

1. «Обними себя». И. П. - стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, сведение рук, при этом правая рука то сверху, то снизу; вдох резкий, выдох происходит автоматически, через слегка приоткрытый рот.

2. «Ушки». И. П. – стоя, руки вдоль туловища. Наклон головы то к правому, то к левому плечу, выполняя резкий вдох.

3. «Насос». И. П. – стоя, руки опущены, сжаты в кулак, имитируем «насос», наклон вперед – вдох; И. П. – выдох.

4.  «Забор».  И. П. – стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди, повороты головы вправо, влево – вдох.

Дыхательная и дыхательно – звуковая гимнастика учит правильно дышать, а значит оберегать в какой – то мере от простудных заболеваний верхних дыхательных путей, ОРЗ.

**Дыхательно – звуковая гимнастика.**

**«Регулировщик».**И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р». Выполнить 5-6 раз.

**«Маятник».** И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне низких углов лопаток. Наклонить туловище в сторону (вправо – влево), произносить на выдохе «у-у-х». Выполнить 3-4 раза.

**Упражнения мелкой моторики рук.**

1. И. П. – основная стойка – руки перед собой, согнуты в локтях, силовое   сгибание, разгибание пальцев.

2. И. П. – тоже, соединять поочередно пальцы и надавливать 1-2, 1-3, 1-4, 1-5.

3. И. П. – основная стойка – руки в стороны, ладонями кверху, поочередно сгибаем пальцы рук (с мизинца, как веер), разгибаем в обратном порядке.

4. И. П. – основная стойка – руки согнуты в локтях перед собой, сильно скользить ладонью о ладонь.

5. И. П. – стоя (упражнение на расслабление), опустить руки, встряхнуть кистями вправо, влево.

6. И. П.  – основная стойка – руки перед собой, согнуты в локтях, сгибаем пальцы рук (упругие) 2,3,4,5. Повторить в быстром темпе.

7. И. П. – основная стойка – ладони соединить, повороты рук направо, налево.

**Гимнастика в постели.**

1. «Жуки». И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.
2. «Подтягивание». И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, вернуться в И. П.
3. «Рыбка». И. П. –лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, И. П.
4. «Велосипед». И. П. – лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.
5. «Качели». И. П. – лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачаться на животе, вперед – назад, И. П.
6. «Потягивание». И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, И. П.
7. И. П. – лежа на левом боку, руки перед собой, поднять правую ногу вверх – 5 раз, И. П. Затем повторить на правом боку.
8. «Лодочка». И. П. –лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно поднять руки и ноги с постели, покачаться вперед, назад, И. П.
9. И. П. – лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуты вперед, слегка прогнуться назад, не опуская рук, И. П.