**Динамический час в средней группе.**

**Старший воспитатель МБДОУ №6 г.Кяхта Петрожицкая О.Л.**

**Организация динамического часа**

Динамический час проводится после дневного сна при открытых фрамугах. Он может состоять из 4–6 упражнений, которые дети выполняют лежа или сидя в постели поверх одеяла. Можно заменить комплекс динамического часа самомассажем или речевыми упражнениями с движениями. Перед началом комплекса следует включить мелодичную музыку, вызывающую положительные эмоции. Далее под бодрую музыку выполняют упражнения ритмической или ритмопластической гимнастики. Завершают комплекс дыхательными упражнениями. После выполнения всего комплекса дети одеваются.

Общая продолжительность динамического часа 5–10 мин. Он дает хороший оздоровительный эффект в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

В течении года используются различные варианты гимнастики.

Формы проведения динамического часа

**I.     Разминка в постели**.

Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и лёжа в постели на спине, поверх одеяла, выполняют 5–6 упражнений общеразвивающего вида. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе и сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег).

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. По массажным дорожкам дети ходят босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

**Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.**

**Цель -** сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус.

 з**адачи:**

Оздоровительные:

• укреплять опорно-двигательный аппарат;

• совершенствовать и развивать координацию движений;

• повысить жизненный тонус;

• укрепить иммунитет;

• тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

• учить детей дышать через нос;

• упражнять в плавном свободном выдохе;

• закрепить приемы элементарного самомассажа.

Воспитательные:

• воспитывать привычку здорового образа жизни.

Общая длительность проведения гимнастики должна составлять для малышей 5-7 -  минут, для старших дошкольников – 7 – 12минут в зависимости от возраста детей.

Методика проведения гимнастики после дневного сна

**Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей:**

Разминочные упражнения в постели (гимнастика постепенного пробуждения)

Выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика);

Выполнение ОРУ у кроваток;

Ходьба по «дорожке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым дорожкам);

Дыхательная гимнастика;

 Гимнастка для глаз.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног); умывание.

**Подготовка к бодрящей гимнастике** Проветривание помещения, подготовка «холодной» игровой комнаты; раскладывание массажных ковриков, спортивного инвентаря; подготовить тихую, спокойную музыку для пробуждения.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;

2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;

3. Развить координацию движений;

4. Научить правильно дышать через нос;

5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении.