

## «Двигательная активность как средство по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни»

**Оптимальный двигательный режим** - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Сегодня проблема психического и физического здоровья детей – одна из важнейших в контексте образовательной реформы. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, т.к. предпочитают многочасовые просмотры телепередачи видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам и играм с детьми на свежем воздухе. Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли игры компьютерные. У ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками.

Для ребенка-дошкольника потеря в движении - потеря здоровья. Кроме того, движение, как известно, есть жизнь и здоровье, основы которого закладываются в раннем детстве, так же как и основы гармоничного умственного, нравственного и физического развития. Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, играет семья ребёнка и система дошкольного образования.

Так на что направлены средства **двигательной направленности**:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корректирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

#### **Рекомендуемый режим двигательной активности дошкольника.**

В первой половине дня обязательно проведение утренней гимнастики и игр малой или средней подвижности. Положительный **оздоровительный** эффект возможен при регулярном проведении физкультурных занятий, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными для каждого занятия являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника. Непременным условием при проведении занятия является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций ребёнка.

Для предупреждения утомляемости и снижения работоспособности проводятся динамические паузы. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводятся физкультминутки, пальчиковые и телесные игры.

В течение дня обязательно дважды организуется прогулка: утром и вечером. В начале или конце прогулки рекомендуется выполнить пробежку, например, вокруг здания детского сада, после чего перейти на ходьбу.

Перед дневным сном следует проводить релаксационные упражнения. Они используются для снятия напряжения в мышцах, вовлечённых в различные виды **активности**.

После дневного сна проводите бодрящую гимнастику, которую дети выполняют лёжа или сидя в постели. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по "дорожкам **здоровья**", расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.