**Воспитатель Воронкова Н.В. провела консультацию для родителей «Двигательнаяактивность детей в детском саду»**

В наши дни каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. И действительно невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детских садов, не говоря о школьниках. Ребёнок уже в дошкольном детстве испытывает вредное воздействие гиподинамии.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней. Движение – это эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте.

Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка.

Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими, является одной из важнейших. Сегодня жизнь предъявляет повышенные требования к детям. Это означает, что необходимо формировать поколение с более высокими умственными способностями и физически развитыми. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.

В нашем детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, физкультурные зоны в групповых комнатах, уголки движения, дорожки здоровья. Участок детского сада тоже не остался без внимания. На участках имеются веранды, скамейки, ворота для игры в мяч, горки, стойка для метания в цель, бревна для ходьбы, лестницы для лазания.В центре имеется физкультурная площадка. Здесь есть модули для занятий и двигательной активности детей.

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Двигаясь, дети познают окружающий мир, учатся любить и целенаправленно действовать в нём. В своей работе мы исходим из того, что только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, не говоря уже о хорошем настроении.Поэтому очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности. По плану осуществляется и контроль их реализации. Формы физкультурно-оздоровительной работы стали более разнообразны.

Мы проводим в саду вторую зарядку после сна – «гимнастику пробуждения». Упражнения начинаются из положения лёжа, и постепенно дети встают. Заканчивают гимнастику ходьбой по «дорожкам здоровья». На музыкальных занятиях особое внимание уделяем развитию движений под музыку. Для этого используются ритмические, хороводные, музыкальные коммуникативные и пальчиковые игры, игры с пением. Кроме этого проводим спортивные и оздоровительные досуги, физкультурные праздники, малоподвижные игры перед прогулкой и после неё.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Утром стараемся планировать игры малой или средней активности. Но в то же время при планировании подвижных игр мы обязательно учитываем, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО, то планируем игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то планируем более спокойную окончательную игру.

Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Её мы проводим в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов.

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 проводим динамические паузы. Они помогают снять напряжение у детей во время длительного статического напряжения. Также проводим физкультминутки, пальчиковые игры.

Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером.

Игры для прогулок подбираем с учётом возраста детей.В игры включаем различные виды движений (бег, метание, прыжки и т. д.) и интересные двигательные игровые задания. Дети дошкольного возраста с удовольствием играют в сюжетные игры и игры с предметами. У старших дошкольников пользуются популярностью игры- эстафеты, игры с правилами, элементами соревнования.

Дозированные бег и ходьба на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

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

3-ий этап педагогического процесса «Вторая половина дня».

Основная педагогическая задача во вторую половину дня – вызвать желание у детей завтра снова прийти в детский сад. Для её реализации воспитатель создаём в группе положительный эмоциональный настрой.

После дневного сна проводим бодрящую гимнастику. Она состоит из 4-6 упражнений, которые дети выполняют лёжа или сидя в постели поверх одеяла. В старших группах воспитатели добавляют самомассаж. Дети просыпаются, затем выполняют упражнения в постели, потом встают на массажные коврики и по «дорожкам здоровья», расположенным на полу, идут до умывальной комнаты.

Во вторую половину дня стараемся больше времени отводить самостоятельной двигательной деятельности детей. Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данную проблему в нашем детском саду мы стараемся решать при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома. И положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей. В каждой группе имеются «родительские уголки», на которых помещаются конкретные рекомендации и памятки. С помощью различных мероприятий пытаемся довести до родителей, что они обязаны заложить своим детям основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности. Что для формирования здорового образа жизни в семье должен быть доброжелательный микроклимат и пример родителей; что лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

Необходимо, чтобы все участники педагогического процесса – педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность, осуществляя взаимопроникновение семьи и детского сада. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психологического здоровья детей.

На основе результатов своей работы мы можем утверждать, что вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Систематическая развивающая физкультурно–оздоровительная работа в ДОУ, осуществляемая в соответствии с указанными приоритетами, способна привести к ряду значимых результатов.

Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ему моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию (сюжет, через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений). Кроме того в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Разработанный в нашем детском саду двигательный режим обеспечивает постепенное повышение физических кондиций дошкольника, способствует коррекции телосложения, закаливанию организма дошкольника, направленному на хорошее сопротивление простудным и инфекционным заболеваниям.