**Организация двигательной активности дошкольника в режиме дня.**

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования.

Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

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.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

Двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша.

Исследования Н. М. Щелованова и М. Ю. Кистяковской показывают: чем разнообразнее движения, которые выполняет ребёнок, чем богаче его двигательный опыт, тем больше поступает информации в мозг, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша.

Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи. (М. Кольцова).

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно- эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

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.

В нашем дошкольном учреждении, помимо утренней гимнастики, проводится гимнастика после сна – **«гимнастика пробуждения»**. Упражнения начинаются из положения лёжа, затем сидя и постепенно дети встают, выполняя упражнения возле кровати. Кроме этого, в дошкольном учреждении проводятся спортивные и оздоровительные досуги, физкультурные праздники.

Для закаливания организма, регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Она проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов.

Положительный оздоровительный эффект возможен при регулярном проведении организованной двигательной деятельности, где учитывается соблюдение принципов постепенности, повторяемости и системности физических нагрузок. Обязательными являются упражнения для улучшения осанки и развития гибкости позвоночника.

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

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальных работ с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Для прогулки подбираются игры с учётом возраста детей. Игры должны включать различные виды движений (бег, метание, прыжки и т.д.) и содержать интересные двигательные игровые задания.

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

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

Во вторую половину дня больше времени отводится самостоятельной двигательной деятельности детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии педагогов и родителей. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.

При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

**Литература:**

1. Авченко Н. Почётный работник общего образования РФ, воспитатель по физической культуре, центр развития ребёнка – детский сад № 2347, Москва.

Журнал **«Здоровье дошкольника»** № 5, 2009г., стр. 18.

**«Как физическое воспитание влияет на психическое развитие ребёнка»**.

2. Кирсанова Н.В., преподаватель ГОУ СПО Пензенский педагогический институт, г. Пенза.

Журнал **«Управление Дошкольным образовательным учреждением»** № 5, 2007г. **«Двигательная активность на прогулке в зимний период»**, стр. 76.

3. Макарова Л.И., канд. мед. наук, старший преподаватель; Погорелова И.Г., доцент, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск. Журнал **«Инструктор по физкультуре»** №2, 2010 г., стр. 12.

**«Двигательная активность в полноценном развитии детского организма»**.

4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. — 3.е изд., перераб. — М.: Просвещение, 1986 г. **«Методические рекомендации к подвижным играм и физическим упражнениям на прогулке»**, стр. 35, 79, 127, 194, 257.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка: Пособие для педагогов