**Двигательная активность дошкольников**

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Двигательная активность –  это естественная потребность в движении. Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий при овладении каким-либо из них.

Работая воспитателем в МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 90» для реализации задач по формированию двигательных качеств дошкольников, использую следующие формы двигательной деятельности:         утренняя гимнастика;         игровые образовательные ситуации по физической культуре в помещении и на воздухе;        физкультурные минутки;        подвижные игры;         спортивные упражнения;         ритмическая гимнастика; занятия на тренажерах и др. Перечисленные формы двигательной деятельности направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности. Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий.

 Для систематизации образовательной работы в этом направлении мною был разработан координационный план по улучшению здоровья воспитанников, который включает в себя работу в ДОУ, взаимодействие с семьей привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни у детей.

Ежедневно во время утренней гимнастики провожу массаж стоп (ходьба по камушкам, резиновым коврикам), самомассаж ушных раковин и кистей рук. В холодное время года использую точечный массаж. Обязательно включаю несколько дыхательных упражнений. Эти методы оздоровления рекомендую воспитателям для проведения минуток здоровья и гимнастики после сна. В осеннее - весенний период при проведении гимнастики на свежем воздухе включаю бег на выносливость, что благотворно влияет на все системы организма. Бег позволяет снять накопившиеся отрицательные эмоции и израсходовать избыток адреналина, вследствие чего повышается устойчивость к психологическим нагрузкам, возрастает умственная работоспособность, развиваются творческие и физические способности ребенка.

С интересом и с большим эмоциональным подъемом проходят спортивные развлечения, досуги, праздники, дни здоровья. В младших и средних группах развлечения провожу в сюжетной форме, где двигательные навыки закрепляются по ходу действия сюжета. В старшем возрасте больше использую соревновательный метод в виде эстафет. Запоминаются детям и совместные досуги: "Папа, мама, я - спортивная семья", "Зов джунглей", "Большие гонки", "Малые Олимпийские игры". Очень радует и усиливает волю к победе участие родителей в соревнованиях и присутствия болельщиков - мам, пап, бабушек, сестренок и братишек.

Решая задачи, сохранения и укрепления здоровья детей, развития их физических качеств, взаимодействую с педагогами и узкими специалистами детского сада.

Наша задача развить у дошколят и их родителей интерес и любовь к двигательной активности, повысить их кругозор и словарный запас из области физкультуры и спорта.

Привить нашим детям и их родителям важную и главную ценность – здоровый образ жизни, тем самым мы выполняем задачи ФГОС и приказ Президента РФ оздоровление нации.

Разрешаю опубликовать статью в газете «Молодежный вестник Кубани», полностью несу ответственность за содержание статьи.

Воспитатель МБДОУ МО

 г. Краснодар «Центр - детский сад № 90» А.П.Глушкова

Заведующий МБДОУ МО

г. Краснодар «Центр - детский сад № 90» В.М.Каширина