**Движение – залог здоровой личности!**

В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения, а особенно, среди детей дошкольного возраста. Это в первую очередь связано с дефицитом двигательной активности. Ведь ни для кого не секрет, что наши дети все больше времени проводят у компьютера или экрана телевизора, что является одной из главных причин малоподвижного образа жизни, что приводит к росту детской заболеваемости.

Одним из наиболее доступным и эффективным способом улучшения здоровья подрастающего поколения является приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

 Основные занятия по физическому воспитанию только частично восполняют недостаток движений, в то время как одной из важнейших задач ДОУ является такая организация двигательной активности детей, которая обеспечивает им активный отдых и удовлетворяет их естественную потребность в движении.

 В МБДОУ «Подснежник» педагоги стараются решить данную проблему путем организации физкультурно-оздоровительных мероприятий следующим образом:

* *Двигательная активность* - физкультурные занятия, прогулки, спортивные праздники и развлечения, физкультминутки, занятия в «сухом бассейне», упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия;
* *Закаливание* – утренняя гимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика, занятия в бассейне, фито - терапия, упражнения после сна, ходьба босиком, релаксация, дыхательные упражнения;
* ***Диагностика состояния здоровья*** *–*составление медицинских «карт здоровья», на основе которых формируются группы здоровья.

В соответствии с этим имеется необходимое оборудование и инвентарь, разработаны специальные программы и реализуются проекты по оздоровительной направленности.

Кроме всего этого важную роль в решении задач по формированию двигательной активности должна играть семья, которая в системе ДОУ является единой структурой, обеспечивающих приобщение детей ко всем жизненным ценностям. А в нашем случае к здоровому образу жизни и положительному отношению к физическому воспитанию. Известно, что не может гарантироваться благоприятный результат, если не создана неразрывная цепочка **«дети – родители – педагоги»,** которой характерно взаимодействие, взаимосвязь и взаимопомощь друг другу.

Физическая активность может и должна стать неотъемлемой частью жизни ребенка. Упущения в физическом воспитании детей в дальнейшем восполняются с трудом, а иногда и вообще не восполняются, поскольку именно детский возраст наиболее благоприятен для развития физических качеств и приобретения жизненно важных навыков и умений.

Таким образом, воспитывая ценностное отношение к физической культуре и спорту, мы - взрослые, создаем благоприятные условия для развития здоровой, физически развитой и творческой личности.