**Формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни посредством развития двигательной активности.**

Мы часто повторяем: «Движение – это жизнь». Но движение – это и огромная радость, которая появляется от удовлетворения естественной потребности человека в движениях, от познания окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.

Упражнения совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижая заболеваемость и делая жизнь ребенка более безопасной, благодаря таким качествам как ловкость, сила, гибкость; готовят ребенка к школе, постепенно приучают его выдерживать нагрузки, проявлять волю, способны помочь ребенку справляться со стрессовыми ситуациями.

Как укрепить здоровье ребенка? Как научить интересно играть вместе с другими детьми? Наконец, как физически подготовить его к школе? Эти вопросы задают себе современные думающие родители, и зачастую не находят ответа.

Одни в поисках решения записывают ребенка сразу в несколько спортивных секций, но поводив его туда две-три недели и не видя мгновенных волшебных превращений, прекращают «лихорадочный марафон». Другие решают воспитывать сына (или дочь) по новомодным методикам и поддаются различным поветриям: сегодня – «моржеванию», завтра – бегу трусцой, а послезавтра начинают переставлять детскую кровать в поисках гармонии с теорией фэн-шуй.

 Кто не знает, что движение полезно для здоровья?! И о важности здорового питания все мы тоже наслышаны. Ну а то, что расслабление – это бальзам для души и тела, каждый наверняка испытал на себе. Лишь тот, кто занимается спортом и много двигается, действительно заботиться о своем здоровье.

Задача детского сада – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурная и музыкальная непосредственно образовательная деятельность, подвижные игры, динамические паузы, разные виды гимнастик, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады, спортивные соревнования и др.

Виды гимнастик: утренняя, артикуляционная, логоритмика, пальчиковая, дыхательная, психогимнастика, гимнастика для глаз, ленивая (после сна).

Часть работы, осуществляемая в детском саду должна быть перенесена в сферу семейной педагогики. Двигательная активность дома, осуществляемая на основании методических рекомендаций педагога, представляет собой форму индивидуальной работы родителей с детьми и способствует успешному формированию у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни.