**Движение - главное проявление жизни**; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию.

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка . Она подчинена основному закону здоровья: **приобретаем, расходуя.**

Чрезвычайно важно, считают педагоги, влияние мышечной деятельности на формирование естественных изгибов позвоночника. «Для хорошей осанки необходимо равномерное развитие мышц туловища. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение, т. к. обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких».

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Они отмечают, что под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца.

Психологи предупреждают, что ребенок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения, действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого.

Особое внимание нужно уделять использованию физических упражнений на свежем воздухе в разных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, упражнения на прогулке в летнее время, подвижные игры.

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Двигательный режим - это как раз то, о чем точно сказал Семашко «Физкультура - 24 часа в сутки!»

Двигательный режим в детском саду - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) движения детей.

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное. Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам сразу после дневного сна. В это время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для этого.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

**К организованным формам двигательной активности относятся:**

* физкультурные занятия;
* физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия);
* активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы;

 Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы или детского сада в целом, отбираются по принципу системности. Учитываются состояние здоровья детей в группе, особенности их физического развития, возраст, общая физическая подготовленность, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольного учреждения в области физической культуры на предстоящий период.

Одной из важных задач в работе с детьми является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством воспитания детей. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

**Список литературы использованной литературы:**

1. Антонов, Ю.Е. Здоровый дошкольник .
2. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников
3. Рунова, М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности.