 "**Сохранение и укрепление здоровья детей через оптимизацию двигательного режима"**

Оптимизация — модификация системы для улучшения её эффективности.

Современная педагогическая наука призывает дошкольные образовательные учреждения решать задачу сохранения здоровья детей с помощью организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие педагогические технологии.

При организации здоровьесберегающего образовательного процесса необходимо уделять большое внимание двигательной активности ребенка (ДА), как естественной потребности в движении. ДА влияет на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье.

Необходимость оптимизации физической подготовки детей к школе обусловлена увеличением объема образовательных нагрузок и интенсификацией учебного процесса в современной начальной школе и может быть достигнуто посредством совершенствования двигательных режимов детей в детском саду с целенаправленным развитием и тренировкой школьно значимых физических качеств. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

**Особенности двигательной активности детей с нарушениями речи в детском саду.**

ДА дошкольника должна быть целенаправленна на интересы, желания и функциональные возможности детского организма.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима дошкольника с применением нетрадиционных подходов обеспечивается оптимальное соотношение разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, учитывается содержательная сторона двигательного режима, которая направлена на физическое развитие и удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, на развитие умственных, духовных способностей ребенка.

На сегодняшний день в нашем детском саду из 85детей 79 стоят на учете у невролога. Поэтому всех детей можно разделить на две группы: гиперактивные, астеничные. Астеничные дети со сниженной ДА. Гиперактивные нуждаются в регуляции ДА со стороны взрослого.

Низкий уровень ДА может привести к нарушению работы сердечнососудистой системы, ОЖИРЕНИЮ, вегетососудистой дистонии, атеросклерозу. Дефицит импульсов, поступающих из мышц приводит к резкому ослаблению всей системы жизнедеятельности.

**Нормы двигательной активности.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Число шагов, тысяч в день | 9-12 тысяч | 12-13 тысяч | 14-15 тысяч | 15-16 тысяч | 17-18 тысяч |

Хотелось бы отметить, что оптимизация двигательной активности у гиперактивных детей должна проходить за счет предложения разнообразных игровых упражнений и игр на развитие внимательности, координации, требующих точности движений, способствующих уменьшению хаотичных (лишних) движений, мешающих сосредоточиться.

Таким образом, для эффективности процесса оптимизации двигательной активности необходимо распределить детей на подгруппы по уровню подвижности, используя следующие показатели:

- хаотичность движений, их темп;

- сдержанность, агрессивность;

- стремление к дополнительным движениям;

- быстрое засыпание, быстрая утомляемость и восстановление работоспособности;

- умение общаться с детьми, эмоциональное состояние.

Для обеспечения оптимизации двигательной активности необходимо в детском саду и дома создать некоторые условия.

***Условия для двигательной активности:***

* Гибкий режим дня
* Самостоятельная двигательная активность детей с различными пособиями

и на тренажерах

* Активизация двигательной деятельности
* Индивидуальный подход к детям

|  |  |
| --- | --- |
| ***Формы организации двигательной активности:***   * Физкультурно-оздоровительные занятия в зале и на улице * Индивидуальная работа по развитию движений * Музыкальные занятия * Физкультминутки * Логоритмическая гимнастика * Динамические паузы * Физкультурные досуги * Спортивные игры и упражнения * Подвижные игры * Оздоровительный бег во время прогулки * Утренняя гимнастика * Гимнастика после сна | PE02043_ |

***Вся организованная деятельность с детьми соответствует следующим требованиям:***

* использование новейших  достижений науки и практики;
* реализация в оптимальном соотношении всех дидактических принципов;
* обеспечение условий для развития познавательной деятельности;
* установление интегративных связей;
* мотивация и активизация познавательной деятельности ребенка;
* эмоциональный компонент (элементы творчества и новизны, игровые и воображаемые ситуации, юмор и шутка и др).

В нашем д/с предлагается использование следующих способов по оптимизации двигательной активности детей:

* создание картотеки наглядных пособий для самостоятельных занятий;
* обновление (дооборудование) спортивного зала, спортивных уголков в группе силовыми тренажерами;
* оборудование физкультурных уголков новыми, современными играми;
* создание (оборудование) уголков релаксации с наглядными изображениями релаксационных упражнений и картинками для самомассажа.