**Повышение двигательной активности детей в самостоятельной игре** **как условие здоровьесберегающей деятельности в ДОУ**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста - максимально всестороннее развитие ребенка в соответствии с его возможностями. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как двигательная деятельность. Многообразие упражнений при самостоятельной двигательной деятельности, варьирование методических приемов позволяют педагогу формировать у детей знания и умения, касающиеся не только самого предмета занятий - упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса.

На практике преобладают специальные формы физической культуры: общеразвивающие упражнения, физкультурные занятия, физические упражнения на прогулке и т. д. Их значение ни в коем случае нельзя умалять. Но, думается, было бы небесполезно вспомнить, что ведущий вид деятельности ребенка - самостоятельная творческая игра.

На наш взгляд, назрела необходимость в комплексном исследовании значения самостоятельной игровой деятельности для физического развития, для формирования двигательных навыков.

Игровая деятельность изначально возникает и постепенно развивается из предметных действий, которые на первых порах регулируются взрослым. Ребенок, старательно исследуя предмет, случайно обнаруживает, что с ним можно производить определенные действия, и много раз повторяет их. Пытаясь воздействовать на предмет, малыш замечает, что не все его действия удачны, и старается «управлять» своими движениями: из размашистых, неловких они становятся все более направленными. В результате многократных повторов вырабатывается более четкая координация движений, развивается мелкая моторика пальцев рук и кистей, формируются разнообразные пространственные ориентировки, совершенствуется зрительный контроль.

 Ограничение двигательной активности детей противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Учитывая сказанное, хотелось бы обратить внимание на возможности сюжетно-ролевой игры для совершенствования физического воспитания. На практике данный тип игр до сих пор необоснованно относят к малоподвижным.

Существует ряд причин, негативно влияющих на состояние двигательной активности в сюжетно-ролевой игре. Одной из них является отсутствие достаточной площади для игр. Традиционно игровая среда в условиях дошкольного учреждения определяется игровым уголком. Но в жизни наблюдается активное стремление ребенка к действенному общению со всем предметным окружением. И это вполне естественно: ведь чтобы познавать окружающий мир, надо активно действовать в этом мире.

Снижает двигательную активность и преобладание в игровых зонах мелких, соразмерных руке ребенка игрушек. Безусловно, такие игрушки способствуют развитию моторики пальцев, движений кистей, развитию глазомера, но этого недостаточно. У младшего дошкольника слабо развита крупная мускулатура. Из литературы известно, что в таком возрасте крупные двигательные процессы (макромоторные) преобладают над мелкими (микромоторными). Это обусловливается постепенностью развития детского костно-мышечного аппарата. Поэтому для активных действий ребенку нужны крупные игрушки, которые вовлекли бы в двигательный процесс весь его организм. Преимущество крупного игрового материала состоит еще и в том, что он стимулирует двигательную активность. С мелкими игрушками ребенок чаще играет сидя на одном месте, сосредоточивая всю энергию на деятельности рук и глаз. Просидеть более 20-30 минут он не может, в то время как с крупным игровым материалом ребенок занимается значительно дольше и не испытывает усталости. Причина кроется в планомерном распределении энергии, вовлечении большого количества органов в игровой процесс, богатстве и разнообразии движений, возможности переключения нагрузки с одних групп мышц на другие. А это очень важный момент, так как критерием оценки двигательной активности ребенка служит не столько время выполняемых движений, сколько их разнообразие. Кроме того, игры с модулями дают возможность объединить в одну группу детей, различных по степени проявления двигательной активности.

Систематическое проведение оздоровительных мероприятий и рационально организованный двигательный режим в группе позволит добиться улучшения состояния здоровья детей, повысит уровень их функциональных возможностей и моторного развития. Организация взаимодействия педагогов и родителей по обеспечению разнообразия двигательных режимов и самостоятельной двигательной активности способствует формированию и укреплению ценности активного движения, как фактора укрепления здоровья у родителей и педагогов.

**Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.