**Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.**

**ДВИЖЕНИЕ + ДВИЖЕНИЕ = ОСНОВА ОСНОВ**

**«Чтобы сделать ребенка умным и**

**рассудительным, сделайте его**

**крепким и здоровым. Пусть он**

**работает, действует, бегает -**

**находится в постоянном движении."**

**Ж. Руссо**

         Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

          Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность. Одним из трудных моментов организации жизни детей в детском саду является адаптационный период. И интересно то, что если ребенок много двигается, привыкание его значительно облегчается. Малыши охотнее идут в группу, быстрее перестают плакать. Поэтому в утренние часы мы стараемся  не ограничивать их в движении, разучивая и проводя с ними хороводные и подвижные игры.

Малыши очень любят подвижные игры, используя при этом незначительное количество физкультурного оборудования. Для того чтобы разнообразить движения детей, в группе имеется мелкое  физкультурное оборудование; мячи, обручи, дорожки здоровья, кегли и другие , что способствует оздоровлению детей.

            Во время проведения малоподвижных занятий обязательно используются физкультурные паузы, физкультминутки, которые включают в себя все виды движений: ходьбу, бег, прыжки, снимают усталость, зажатость детей.  Ребенок во время проведения испытывает радость после напряжения умственных сил.

           При нормальном тепловом режиме дети одеты в легкую одежду, что позволяет им легко двигаться, а также  приносит детворе закаливающий эффект. Утренняя  гимнастика  – оздоровление, укрепление систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков и создание хорошего настроения ребенка, а также приучает детей к коллективным формам организации двигательной активности.

             На прогулке обращается внимание на  активность детей. Игры с большей подвижностью чередуются с малоподвижными,  хороводными, для этого использую как выносное физкультурное оборудование,  так  и  оборудование построенное  с помощью родителей.  После прогулки проверяется состояние одежды детей и по необходимости производится смена.

              Пробуждение после сна это серьезный момент для насыщения жизни детей. Физкультура в постели  дает прекрасный оздоровительный эффект, при этом доступна и приятна и лежебокам и подвижным. Гимнастика после сна проводится воспитателем в игровой форме. Это позволяет создать  положительный  эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем движениям

               Физкультурные занятия на свежем воздухе позволяют не только повысить двигательную активность, но и закаливать детей, повышать выносливость при изменяющихся факторах внешней среды, сопротивляемость  организма к различным заболеваниям.

                Мальчики в своем двигательном поведении отличаются от девочек. Для них характерно более стремительное и активное движение. Все новое они испытывают на себе, на собственном опыте. Они устремляются туда, где есть риск, опасность. Двигательное поведение девочек более осмотрительное и осторожное.

|  |
| --- |
| Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. Поэтому предлагаю вашему вниманию **очень простые, нескучные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»**  **1**. Делайте утреннюю зарядку(элементарные движения не вставая с постели.), больше двигайтесь, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. **Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.** Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.   **2.** Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.  Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни. **3.**Совместный завтрак (по возможности, хотя бы в выходные),совместные походы в парк, театр, кино и т.д.  **4.** И обязательно все совместные действия с ребенком сопровождайте словами: доброе утро ,ты молодец, умница, у тебя всё получится, ты сможешь, я люблю тебя, спокойной ночи. Чаще обнимайте детей. Такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным. |

    Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того**, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.**

       Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.   
Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

