**Движение, как средство укрепления здоровья дошкольников.**

Разработано множество средств, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Важным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. Если ребёнок в дошкольном возрасте полюбит движения, то он не только обретёт здоровье, но и через всю жизнь пронесёт потребность в движениях.

Само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. В начале 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. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма 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, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Во время выполнения движений детьми инструктор активно формирует у них нравственно-волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в детях желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть и т. п.). Самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Дети воспринимают красоту совместных дружных действий - прошли ровной колонной, согласованно выполнили подскоки. Богатая разнообразными движениями деятельность детей делает их пребывание на воздухе интересным и длительным.

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками. Прыжки и метание, совершенствуя координацию движений, вместе с тем упражнения в ходьбе и беге, способствующие, при определённых условиях, формированию важного для жизни качества – выносливости. Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка. Однако чрезмерное увлечение движениями, беспрерывные активные действия оказывают неблагоприятное воздействие на ребёнка. Все функциональные системы перенапрягаются, если их деятельность превышает возможности детского организма.

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых —родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием. Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат —попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы. Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях. Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы организации разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Часто возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого — не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность, предлагать им интересные упражнения, чаще включать в веселые игры сверстников, словом, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него способности.

Родители и другие взрослые, принимающие участие в воспитании малыша, должны знать примерный, объем тех умений и особенностей их выполнения, которыми может и должен владеть их ребенок. Для того чтобы ребенок мог овладеть движениями, необходимо создать ему соответствующие условия дома, а в теплое время года - на свежем воздухе. Для этого надо освободить помещение, где будет двигаться малыш, от лишних предметов. Надо знать, что ребёнку свойственно многократное повторение движений как во время овладения ими, так и после уже появившегося двигательного умения. Заниматься с ребенком следует постоянно, систематически. Полезно для здоровья малыша организовать двигательную деятельность утром, после завтрака, спустя 20-25 минут. Если это не получается, надо найти удобное время, соблюдая рекомендации врачей: нельзя активно двигаться непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным или ночным сном. Постепенно ребенок овладевает основными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, а также спортивными упражнениями. Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств - быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Бег, прыжки, метание, лазание, умение уверенно и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды - все это необходимо детям в игровых и жизненных ситуациях.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение к ним требований. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним движения, но более простого. Начальное разучивание движений надо вести в несколько замедленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети; и своевременно попытаться их устранить. Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, но стараться обязательно сохранить к ним интерес детей. Для этого следует разнообразить задания, вводить усложнения при обучении одному и тому же движению.

Недостаточно освоенные детьми движения не спешить включать подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. При усвоении движений следует опираться на сознательность и активность дошкольников. Воспитывать у них стремление действовать самостоятельно, целеустремленно, проявлять все большие физические усилия для достижения поставленной цели. Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить выучить слабого, а ребенок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Объединять ребят целесообразно как с одинаковым, так и с различным уровнем развития движений. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников осваиваются скорее, а с приобретением уверенности у них появляется и желание научиться действовать активно, быстро.

При объединении детей с разным уровнем развития двигательных умений возможны взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети перенимают удачные приемы действий, многократно наблюдая образец. За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, в особенности во время прогулок. Поэтому важно, чтобы родители знали определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях: изучение двигательных способностей ребенка, его желания овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно; подбор участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста); подготовка комплексов утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояния его здоровья и, в особенности, уровня развития движений. Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова.-М.: Просвещение, 1990.-175 с.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение 1986.-128 с.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду.- 3-е изд. перераб.-М.: Просвещение, 1986. –304 с.