**Роль двигательного режима для здоровья дошкольника**

Движение – средство гармоничного развития личности. Это не только путь к здоровью, но и совершенствованию интеллекта. Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие и деятельность мозга, различных его отделов.

Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и его физическое развитие.

Наблюдения врачей говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило – страдающим каким-либо недугом. К сожалению, не зная этого, детей нередко заставляют вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» – это биологический закон, который должны знать все.

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки в парк, в лес, к водоему, физкультурные досуги, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников необходимо определить приоритеты в режиме дня.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, пальчиковая гимнастика,точечный массаж на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Для ребенка раннего возраста характерна склонность к усилению процессов возбуждения и торможения. Оптимальная возбудимость головного мозга, способствующая нормальному протеканию физиологических процессов, во многом зависит от развития двигательной активности. Особую роль в поддержании оптимальной возбудимости коры головного мозга играет положительный эмоциональный тонус (радостное состояние), наилучшим образом реализуемый в игре.

***Дети учатся жизни играя.*** Именно в играх они вступают в разные, порой сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя ловкость, смелость, сообразительность. Для детей все вокруг – это веселая, радостная и увлекательная игра.

Полезна сюжетно-ролевая игра, которая периодически прерывает двигательную деятельность детей. В ней дети сталкиваются с необходимостью оперативно перестраивать образы или создавать новые.

Двигательная активность на свежем воздухе улучшает самочувствие, закаливает организм.

Правильно организованная двигательная деятельность способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными.

Таким образом, движение носит оздоровительную, образовательную и воспитательную направленность, повышает защитные силы организма, положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребенка.

ГБОУ детский сад №1590

***"*** **Роль двигательной активности для здоровья дошкольников.*"***

Воспитатель старшей группы

Максикова Т.П.

Москва 2014 г.