Двигательная активность как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Что же такое здоровье? Здоровье - это многогранное, многоуровневое понятие.

Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем подразумевается - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Таким образом, здоровье включает физический, психический и нравственный компоненты, то есть здоровье - это система нравственных ценностей и совокупность личных качеств человека, обеспечивающих ему полноценное существование и выполнение своих биологических и социальных функций.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит» - гиподинамию, то есть количество движений, проводимые ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

Работами известного отечественного физиолога профессора И.А.Аршавского и его учеников установлено, что, двигаясь, организм не только расходует энергию, но и с лихвой восполняет израсходованное. При этом он старается накопить энергию с некоторым избытком, запасом на будущее. И вот такой запас является базой, необходимым условием дальнейшего развития. За счет этого растет и развивается детский организм. Поэтому чем больше ребенок двигается, тем успешнее происходит весь сложный процесс биологического формирования организма.

С каждым годом все больше отмечается высокий уровень соматических заболеваний у детей, тенденция к общей ослабленности поступающих в детский сад детей, снижение иммунитета.

Поэтому одной из актуальных является проблема организации двигательной активности в течение дня.

Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья ребенка; • формирование моральных качеств (выносливость, силы воли);
* развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;

>

* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* профилактика простудных заболеваний;
* коррекционно-восстановительная работа, направленная на предупреждение отклонений в физическом развитии;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализации их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Необходимо формирование активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получении удовольствий от игр, упражнений, танцев.

Надо сделать так, чтобы ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым. Любил играть в подвижные игры, больше бывать на природе, проявлять волевые усилия, преодолевать трудности физического и психологического характера. Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны не могут дать ребенку положительный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям, в частности, влиянию телевизионной рекламы.

В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения, как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:

* физкультурные занятия; • подвижные игры;
* утренняя гимнастика (классическая, оздоровительный бег, подвижные игры, музыкально-ритмическая аэробика);
* двигательно-оздоровительные физминутки;
* закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями; • • прогулки;
* дни здоровья; • экскурсии и походы; • физкультурные досуги, праздники;
* самостоятельная двигательная активность; • работа с родителями.

Двигательная активность - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствование физических и интеллектуальных способностей ребенка.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье.

Родители должны быть активными участниками образовательного процесса. Они должны знать, что низкая двигательная активность ребенка - гиподинамия, путь к различным расстройствам здоровья. Именно поэтому так важно привить им любовь к движению, спорту. Нужно не только дать ребенку двигательную свободу, но и всячески помогать в рациональной организации двигательного досуга.

Необходимо превратить здоровый образ жизни из общественного эталона в осознанную индивидуальную потребность детей и родителей, изменить отношение к собственному здоровью и здоровью детей на основе личной ответственности за свое здоровье.