**Физическая активность детей дошкольного возраста**

Двигательная активность детей является средством познания окружающего мира.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья: устойчивости к заболеваниям, правильного физического развития, высокой работоспособности, выносливости, координации движений.

К сожалению, потребность детей в движении не всегда реализуется. В настоящее время дети много времени проводят за компьютерными играми,. В детском саду в связи с увеличением продолжительности обучающих занятий у детей стала преобладать статическая нагрузка.

На двигательную активность дошкольников должно приходиться 50-60% от периода бодрствования, при этом 90% — средней и малой интенсивности, 10-15% — большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, упражнения во время прогулок, занятия в бассейне, физкультминутки.

**Второе место** принадлежит занятиям физкультурой, которые проводятся не менее трех раз в неделю (один – на воздухе). Третье место отводится самостоятельной двигательной активности, возникающей по инициативе детей.

Регулярная физическая активность – это и профилактика нарушений осанки. Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника, правильными его изгибами, симметричным расположением лопаток, плеч, прямым положением головы, прямыми ногами без уплощения стоп. Осанка интенсивно формируется в старшем дошкольном возрасте, а устойчивая осанка - в среднем и старшем школьном возрасте. Но если появились дефекты в раннем возрасте, то они будут прогрессировать и в дальнейшем.

**Профилактика нарушений осанки:**

регулярные подвижные игры на свежем воздухе, плавание, гимнастика, направленная на укрепление различных отделов опорно-двигательного аппарата и мышц брюшного пресса,

- чередование различных видов деятельности дома и в детском саду,

- контроль позы ребенка, сидящего за столом, - не сутулиться, не изгибаться в сторону, не класть ногу на ногу, локти держать на столе,

- правильный подбор стола и стула под рост ребенка, правильное освещение стола,

- не сумка, а ранец с жесткой спинкой – вплоть до 6-7 класса,

- обувь, жесткой пяткой и гибкой подошвой, с небольшим каблучком до 2-х см, ортопедической стелькой; упругий, в меру жесткий матрас, невысокая и средней жесткости подушка.

**Физическая активность дошкольников на прогулке**

На прогулке в парке или лесу, дети получают хорошую среду для развития как познавательного интереса, так и двигательной активности. Но просто побегать и попрыгать ребенку быстро наскучит. Поэтому взрослым стоит продумать небольшую программу игр и упражнений на природе.

**Младшему дошкольнику** интересно искать цветы в траве, собирать желуди или шишки, обдувать одуванчики и подобные привлекательные занятия. Увидев яркую бабочку, малыш подражает взмахам крылышек насекомого. Услышав рассказ о зайчиках, ребенок прыгает по тропинке. В таком возрасте природа выступает фоном сюжетной игры, и дети с удовольствием выполняют роли лесных жителей.

**Для дошкольников среднего и старшего возраста** подойдут упражнения на достижение конкретных целей. Нарисовав круг, они учатся попадать шишкой или камушком в цель. Пользуется популярностью игра «Замри!». Непринужденная обстановка актуализирует воображение, и дети по команде застывают в самых замысловатых позах.

С интересом выполняют упражнения на координацию движений с закрытыми глазами. Например, Ловишки с закрытыми глазами, поймай по голосу, прятки и. т.д. Различные игры с мячом. Игры на ориентацию в пространстве .Например запомнить то или иное дерево с помощью взрослого увести ребенка на несколько шагов от места, где было загадано дерево .нужно найти ребенку это загаданное дерево.

Такой организованный активный отдых очень нравится дошкольникам. И, если вначале побуждение к игре исходит от взрослых, то в дальнейшем старшие дошкольники придумывают новые упражнения. Важно только позаботиться о том, чтобы их идеи были безопасны в реализации.