

Здоровье ребенка – самое ценное, что может быть у его родителей. Реальность такова, что с каждым годом **здоровых** детей становится все меньше. Одним из факторов, негативно влияющих на ситуацию, является то, что подавляющая часть родителей концентрирует свое внимание на лечебных процедурах, упуская из виду **ценность** профилактических мероприятий. Причин этому **множество**: интенсивный, изматывающий стрессами темп современной **жизни**; поглощенность современных родителей работой; низкий уровень **физической культуры в семьях**, быту и т. д.

Оздоровление – понятие междисциплинарное, комплексное. **Здоровье** и основанная на нем **жизненная** целостность организма должны стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов в ДООУ. **Дошкольное образование** отработало систему социализации детей и в своей основе имеет задачи поддержания и укрепления их **физического здоровья**. Но, к сожалению, часто группы переполнены, педагогический процесс перегружен дополнительными занятиями, **физическим** воспитанием занимаются люди, не имеющие специального **образования**.

В нашем **образовательном учреждении оздоровительная** направленность педагогического процесса обеспечивается соблюдением следующих **моментов**: гигиена нервной системы ребенка во время занятий **образовательного цикла**; наличие действующей модели организации **образовательного процесса**, учитывающей состояние ребенка и его индивидуально-личностные особенности; четко выраженная **оздоровительная направленность физкультурных** занятий за счет введения таких обязательных компонентов, как дозированность нагрузок, создание ситуаций эмоционального «*всплеска*», использование специальных **оздоровительных подвижных игр**, элементов лечебных дыхательных гимнастик и других технологий **оздоровления**.

Среди факторов, оказывающих влияние на **здоровье детей**, по интенсивности воздействия первое место занимает **физическая культура**. Возможности использования **физических** упражнений неизмеримо шире, чем только укрепление **здоровья ребенка**, гармоничное развитие его тела и двигательных способностей. **Физические** упражнения способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности, так как концентрированное возбуждение в нервных центрах, связанных с работой мышц, ведет к активному торможению центров, имевших значительную нагрузку в процессе умственной деятельности.

Однако **физкультурные занятия**, предусмотренные программой **физического воспитания дошкольников**, не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в учебно-воспитательный процесс различных форм **физической деятельности**.

Физическая деятельность направлена не на результат, а на процесс, получение удовольствия от занятий **физическими упражнениями**. Свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и получить психологическое удовлетворение, помимо удовлетворения естественной потребности в движении. Занятия **физическими** упражнениями очень эмоциональны. Отсутствие регламентации предполагает участие ребенка только в тех играх, которые он выбирает по собственному желанию и которые доставляют ему радость. Такими формами **физической** деятельности являются **физкультурные развлечения**, досуги, подвижные игры, физминутки, гимнастика пробуждения и т. д.

Сотрудникам ДООУ необходимо помнить, что организация оптимального двигательного режима зависит от усилий не только воспитателя, но и руководителя **физическим воспитанием**, медицинского персонала. Оптимизации двигательной активности способствуют: учет индивидуальных особенностей детей, проявляющихся в ходе самостоятельной деятельности; учет индивидуального уровня двигательной активности; правильная организация двигательного режима детей в течение дня; разумное сочетание движений различной интенсивности; повышение активности детей на прогулке посредством введения ее **разнообразных форм** (*подвижные, малоподвижные игры и т. д.*). Все это позволит детям закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп; бегать наперегонки, преодолевать препятствия. Важно тренировать детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве; учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, лазать по гимнастической стенке. Дети должны научиться выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

Формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно и с незначительными перерывами. Следует приучить детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их **образцу**. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложно координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных достижений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры и эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости и **сообразительности**. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке.

Целью занятий **физической культурой** является приобщение ребенка к основам **здорового образа жизни**, освоение им гигиенической **культуры и культуры движений**. **Физическое развитие дошкольника** предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в **физическом самосовершенствовании**, получения удовольствия от игр, движений и упражнений.

Литература

1. **Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении** / под общ. Ред. Широковой Г. А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Федеральные государственные требования к структуре основной **общеобразовательной программы дошкольного образования** / **М-во образования и науки Рос. Федерации**. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный закон «**Об образовании в Российской Федерации**». – М.: Проспект, 2013.