

«Много движений – много радости».

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает - находится в постоянном движении».

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность. Одним из трудных моментов организации жизни детей в детском саду является адаптационный период. И интересно то, что если ребенок много двигается, привыкание его значительно облегчается. Малыши охотнее идут в группу, быстрее перестают плакать. Поэтому в утренние часы мы стараемся не ограничивать их в движении, разучивая и проводя с ними хороводные и подвижные игры.

Малыши очень любят подвижные игры, используя при этом незначительное количество физкультурного оборудования. Для того чтобы разнообразить движения детей, в группе имеется мелкое физкультурное оборудование; мячи, обручи, дорожки здоровья, кегли и другие, что способствует оздоровлению детей.

Во время проведения малоподвижных занятий обязательно используются физкультурные паузы, физкультминутки, которые включают в себя все виды движений: ходьбу, бег, прыжки, снимают усталость, зажатость детей. Ребенок во время проведения испытывает радость после напряжения умственных сил.

При нормальном тепловом режиме дети одеты в легкую одежду, что позволяет им легко двигаться, а также приносит детворе закаливающий эффект. Утренняя гимнастика – оздоровление, укрепление систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков и создание хорошего настроения ребенка, а также приучает детей к коллективным формам организации двигательной активности.

На прогулке обращается внимание на активность детей. Игры с большей подвижностью чередуются с малоподвижными, хороводными, для этого использую как выносное физкультурное оборудование, так и оборудование построенное с помощью родителей. После прогулки проверяется состояние одежды детей и по необходимости производится смена.

Пробуждение после сна это серьезный момент для насыщения жизни детей. Физкультура в постели дает прекрасный оздоровительный эффект, при этом доступна и приятна и лежебокам и подвижным. Гимнастика после сна проводится воспитателем в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем движениям

Физкультурные занятия на свежем воздухе позволяют не только повысить двигательную активность, но и закаливать детей, повышать выносливость при

изменяющихся факторах внешней среды, сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Мальчики в своем двигательном поведении отличаются от девочек. Для них характерно более стремительное и активное движение. Все новое они испытывают на себе, на собственном опыте. Они устремляются туда, где есть риск, опасность. Двигательное поведение девочек более осмотрительное и осторожное.

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим.

Поэтому предлагаю вашему вниманию очень простые, нескудные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

1. Делайте утреннюю зарядку (элементарные движения, не вставая с постели.), больше двигайтесь, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. **Родители для детей – непререкаемый авторитет, предмет для подражания.** Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

2. Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго. Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

3. Совместный завтрак (по возможности, хотя бы в выходные), совместные походы в парк, театр, кино и т.д.

4. И обязательно все совместные действия с ребенком сопровождайте словами: доброе утро, ты молодец, умница, у тебя всё получится, ты сможешь, я люблю тебя, спокойной ночи. Чаще обнимайте детей. Такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале 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.**

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

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, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.