**ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО** **ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

Погорелова К.Ю.

Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольников – укрепление их здоровья, снижение заболеваемости. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребенка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности.

Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, т. е. гиподинамия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребят.

Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры. Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается обмен веществ. Активная мышечная деятельность содействует развитию костно-мышечного и связочного аппаратов, улучшает координацию движений, совершенствует функции центральной нервной системы. Упражнения для различных мышечных групп способствует формированию правильной осанки, профилактики у детей.

Особое значение для повышения двигательной активности детей имеют физические упражнения, бег, прыжки, проводимые на открытом воздухе в течение всего года. Такие упражнения в наибольшей степени способствуют закалке детского организма, оздоровлению, повышению сопротивляемости простудным инфекционным заболеваниям (дети, занимавшиеся физкультурой на открытом воздухе, болели в 2-3 раза меньше сверстников).

Для того чтобы уже с утра получить заряд бодрости и энергии, начинайте свой день с утренней гимнастики

Начинать и заканчивать утреннюю гимнастику лучше всего ходьбой и бегом.

Родителям рекомендуется узнать у воспитателя детского сада комплекс упражнений, который дети выполняют в группе, и проводить его дома.

Хорошо организованная прогулка воздействует на функциональное состояние детей, снимает утомление. Во время прогулки очень полезно проводить подвижные игры. Участие в них- доставляет детям большую радость, способствует их всестороннему развитию.

Во время подвижных игр и занятий физическими упражнениями и бегом, а также в свободной двигательной деятельности детей полезно использовать скакалки, обручи, мячи и другие физкультурные пособия.

Повышение двигательной активности ребенка достигается также путем использования упражнений спортивного характера – ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, езда на велосипеде, бадминтон.

Все перечисленные выше виды повышения двигательной активности детей позволяют обеспечить лучшее развитие детей, укрепить их здоровье, снизить заболеваемость.