**«Двигательная активность детей в зимнее время года».**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры,  как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Работая с детьми  младшего дошкольного возраста,  особое внимание в режиме дня  уделяю  проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.  К ним относятся:

– четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;
– режим проветривания;
– соблюдение режима прогулок;
– неперегревающая одежда ребенка;
– гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);
– подвижные игры и физические упражнения.

Одной из самых действенных закаливающих процедур, на мой взгляд,  является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, стараюсь постоянно менять  последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулку  начинаю  с  подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Утреннюю  гимнастику  провожу ежедневно до завтрака, в течение 8-10  минут.  В течение всей утренней гимнастики, в зависимости от состояния погоды, форточки остаются открытыми, дети занимаются босиком.

При составлении комплекса утренней гимнастики подбираю упражнения,  рекомендованные программой для данной возрастной группы и разученные на физкультурном занятии, хорошо знакомые детям.

С целью предупреждения утомления при смене видов деятельности, в разных режимных моментах, использую двигательные разминки, пальчиковые игры, коррегирующие гимнастики, разного направления, основной целью которых является - предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение.  Все эти мероприятия позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствуют увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения и действия  хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени  (не более 10мин.), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями регулярно провожу гимнастику после дневного сна, хождение по массажным-коврикам,  игровой массаж, которые помогают  улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствуют профилактике нарушений осанки и стопы.

Оздоровительная работа регулярно проводится  и  в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе я отвожу режиму дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Всю  деятельность, связанную с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) провожу  в часы наименьшей инсоляции.

* В своей работе по подготовке детей к здоровому образу жизни на основе здоровьесберсгающих технологий, большое внимание уделяю работе с родителями. Основной задачей в работе с родителями считаю – формирование  активной позиции  в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении. С этой целью разработала систему мероприятий, к которым относятся:
* -родительские собрания,
* -консультации,
* -конкурсы,
* -спортивные праздники,
* -праздники здоровья,

**Как сделать зимнюю прогулку более приятной и полезной для Вас и Вашего малыша???**

Вам предлагаются несколько советов для установления более доверительного и тесного общения с Вашим малышом.
Зимние прогулки вечером и в выходные дни - получить и Вам и ребенку эмоциональную и физическую разгрузку. Кроме того, разнообразные виды активного зимнего отдыха, подвижные игры на воздухе имеют большое значение для всестороннего гармоничного развития Вашего малыша, положительно влияя на его здоровье.
Если ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с Вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он замерзнет и запросится домой, в тепло. Не следует забывать, что в отличие от взрослого человека, ребенок дышит более поверхностно и учащенно. Поверхностное дыхание ухудшает вентиляцию легких и вызывает в них застой воздуха. Чтобы избежать этого, необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха. Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей.
А наличие разнообразных снежных построек способствует развитию интереса к развитию и совершенствованию разнообразных видов движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, лазание по снежным валам, спуск с горок и т.п.).
Обратим Ваше внимание к ледяным и снежным горкам. Съезжать с горок дети могут по-разному - сидя на санках верхом, лежа на животе, лежа на спине, стоя на коленях... На спуске с горки можно усложнить задание: построить ворота из прутиков или снежных "кирпичиков".
Хорошо развивают чувство равновесия и координацию движений у ребенка упражнения на ледяной дорожке и снежном валу. Во время скольжения по ледяной дорожке можно предлагать ребенку выполнить разные задания: скользить на двух ногах, балансируя при этом руками, присесть при спуске и снова выпрямиться, поднять во время скольжения какой-то предмет... При этом взрослый обязательно все время находится рядом и по мере необходимости осуществляет страховку ребенка.
Можно вспомнить зимние забавы, которые знакомы с давних времен: постройка снежных валунов. А такая знакомая всем нам забава - игра в снежки, - не такое уж бесполезное и бессмысленное занятие для малыша. Вылепливая снежок, ребенок тем самым развивает мелкую моторику, метая его в неподвижную или перемещающуюся цель - развивает глазомер и учится соотносить результат своего действия с величиной приложенных усилий. А уж, какая ловкость нужна, чтобы вовремя увернуться от снежного комочка!
**Таким образом**, используя минимум средств, Вы можете развивать в своем ребенке лучшие физические качества - скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку и др.
Зима — чудесное время для занятий активными видами спорта, главное, чтобы родители уделяли аспекту физического развития ребенка достаточно много времени. Мы желаем вам, чтобы в этом году ваш малыш научился чему - то новому, например — кататься на лыжах!