**МБДОУ «Детский сад №50» г. Рузаевка**

***Активный отдых как основа***

***формирования здорового образа жизни дошкольников***

*В статье рассматривается роль физической культуры как оздоровительного средства, оказывающего значительное влияние на качество жизни детей в современных условиях.*

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям. На организм человека постоянно усиливается влияние разнообразных отрицательных факторов окружающей среды, которые приводят к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического потенциала.

Забота о здоровье человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не просто отсутствие болезней и физических дефектов, это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно - как недостаток в движении.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений ниже возрастной нормы. Не секрет, что большую часть времени проводят в статичном положении (закомпьютером, за столом или у телевизора). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития быстроты, плоскостопия, силы и гибкости.

Двигательная активность является важнейшим компонентом организации и поведении дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания  детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий социальной жизни и от индивидуальных особенностей телосложения, от функциональных возможностей растущего организма.

В нашем детском саду проводится систематическая работа по обеспечению полноценного активного отдыха воспитанников, охране и укреплению их здоровья, профилактике заболеваний, формированию здорового образа жизни. Существуют различные организации физического воспитания и в системе физкультурно-оздоровительной работы. Особое место занимает активный отдых, важным условием чего является эмоциональный фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рождают положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение. Ребенок дошкольного возраста – это человек с постоянной потребностью в движении и эту особенность детского организма нужно поддерживать и развивать. Поэтому главной задачей нашего дошкольного учреждения является активный отдых:

* спортивные досуги;
* физкультурные праздники;
* дни здоровья;
* каникулы;
* спортивные игры;

Спортивные досуги повышают интерес к занятиям, закрепляют двигательные качества, такие как: ловкость и быстрота, оказывает благотворное воздействие на организм детей. Спортивные досуги различные по организации и по содержанию. Спортивный досуг насыщен действиями, проходит без пауз, лишней траты времени, проводится один раз в месяц в каждой группе не более 20-50 минут в зависимости от возраста детей.

В системе физического воспитания дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей. Многолетняя практика работы показала значимость физкультурного праздника в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Опыт организаций физкультурных праздников показал их положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в решении задач физического воспитания. Целью таких праздников является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях. В программу включаются физические упражнения, игры с элементами спорта и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты, а также занимательные викторины и загадки.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание и физическое развитие детей, важная роль принадлежит Дням здоровья. В День здоровья отменяются все учебные занятия во всех возрастных группах, режим дня насыщается активной деятельностью детей, включая мероприятия, предусмотренные программой физического воспитания, разнообразные движения в играх, эстафетах, аттракционах. Организуя дни здоровья, следует учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы.

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями сверстников; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

В нашем детском саду проводятся два раза в год (в январе и в мае) продолжительностью одну неделю. Во время каникул учебные занятия, связанные с умственной деятельностью, отменяются. Создаются условия для ежедневной, самостоятельной двигательной деятельности детей и физкультурные мероприятия, где детей ожидают сюрпризы сказочных героев, чтобы дети почувствовали, что каникулы - это праздник, радость и веселье.. Такая форма активного отдыха содействует улучшению физкультурно - массовой работы среди детей и взрослых.