Охране жизни и здоровья воспитанников в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении Тацинском детском саду «Колокольчик» всегда уделялось особое внимание.

Детский сад в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников с самого раннего возраста стремиться заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы: утренняя зарядка, физкультурные занятия, подвижные игры, физминутки, эстафеты, праздники, пешие прогулки, походы и, конечно же с**амостоятельная двигательная деятельность активность**, которая является залогом здоровья дошколят , т.к. потребность двигаться – это естественная потребность каждого ребенка, а движение – основа любой его деятельности.

Чтобы у дошколят не угасал интерес к …. коллектив ДОУ постоянно ищет новые (направления ) формы работы. Более трех лет в детском саду появилась традиция - проведения флэшмоба , посвященного началу учебного года, юбилейным датам ,

Квест-игр

В 2004 году ДОУ был присвоен статус «казачье» дошкольное учреждение. И поэтому региональный компонент включен в 5 образовательных областей, в том числе и «Физическое развитие». Через подвижные, хороводные, обрядовые игры на занятиях физической культуры, в кружке « Казачьи игры», дошколята закрепляют знание обычаев и традиций Донского казачества, знакомятся с походной жизнью казака.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни.. А это значит , что мы взрослые -являемся образцом для нашего подрастающего поколения.

Совместная деятельность педагогов – детей – родителей позволяет:

* сформировать потребность в здоровом образе жизни у детей
* снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
* повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
* обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.
* Только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие. Так пусть же наши дети будут здоровы!

 В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Консультация для родителей.

**«Движения –это жизнь »**

Куда ты так несешься? Перестань крутиться? Неужели нельзя сидеть спокойно? То и дело возмущаемся, держа своего дошколенка непоседу.

А вот не двигаться дети не могут. В движении, в спонтанных попытках овладеть своим бегом, укрепить мышцы, особенно рук и ног, состоит их неуемное стремление к развитию.

Давайте вспомним известную фразу древнего философа: "Движение-это жизнь. Ни что так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие"

Дети в отличии от взрослых испытывают органическую потребность в движении (как поётся в песенке: «А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель, и вечный прыгатель)» И чем младше ребенок тем труднее ему эту потребность подавить, так как всякая органическая потребность нуждается в удовлетворении. Стоит задуматься, а не лишаем ли мы малыша важного фактора здоровья и формирования личности, когда постоянно отдергиваем его: "Не вертись! Посиди спокойно! Не бегай! Не прыгай! "Ведь нам родителям никогда не приходит в голову лишить ребенка еды или сна

Ученые давно установили неоспоримую связь между развитием движений в детстве и становлением интеллекта. Активные движения повышают устойчивость организма ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывают изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые приводят к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем, что ведет к снижению работоспособности организма.

Каково же мнение движений разных специалистов о значении двигательной активности?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы организма.

Врачи и гигиенисты утверждают: что без движений ребенок не может вырасти здоровым.

Движения – это предупреждения различного рода болезней, эффективное лечебное средство.

По мнению психологов, маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного нервно – психического развития ребенка.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение важное средство воспитания. Так что мы совершенно не правы, когда требуем от малыша не прыгать, не бегать и не вертеться. Возможно, мы меряем по себе. Взрослые не любят быстрой ходьбы, без надобности они не будут лазать по деревьям, качаться изо всех сил на качелях. Им лучше сидеть на крутящемся стуле за компьютером или на диване. Предложите 30 – летним сделать мостик или шпагат, березку: ох, как нехотя они станут это делать. Не все согласитесь, смогут. А дети?

Да их хлебом не корми, дай попрыгать, ползать, повисеть вниз головой. Они фанаты движения!

Обратите внимание на то, что больше нравится вашему малышу на дворовой площадке: скатываться с горки? Качаться на качелях? Висеть на перекладине?

Не поленитесь сделать физкультурные снаряды в своей квартире. Поверьте, они только ее украсят. В дверном проеме можно повесить низенькие качели, сколотить из гладких досок маленькую горочку с лесенкой из ступенек. Можно перекинуть тяжелые мешочки весом до 3 кг на веревке через крючок под потолком, чтобы малыш перетягивал их за другой конец веревки, тем самым развивая силу своих рук. А на полу можно приклеить прямую или овальную линию из цветного скотча, двигаясь по этой линии, ребенок будет вырабатывать правильную, красивую осанку.

Во время выполнения движений у ребенка формируются волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость. Особенно важно поддерживать в ребенке желание и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть). Гуляя ребенком предложите ему: например, неширокую канавку можно перепрыгнуть с места или с разбега. А вот по широкой канавке ребенок должен спуститься с одной стороны, и вылезти или обежать, если она короткая. Над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно, а по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить шире, по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

Для повышения активности движений у ребенка должен быть набор спортивного инвентаря: велосипед, лыжи, обруч, скакалка. Но главное, и важное у детей должен быть мяч и не один, разных размеров. Упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Мяч учит ребенка ориентироваться в пространстве. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение, укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние ребенка, он испытывает чувства радости, подъема, удовлетворения.

Ребенок к 4 годам легко удерживает равновесие при ходьбе и беге, на бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет направление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками, неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке. Ребенок свободно поднимается по гимнастической, прыгает в длину с места, стоит на одной ноге в течение 8 – 10 секунд.

Играйте с детьми в игры с движениями, которые дают ребенку яркие мгновения чудесного общения с вами. Ощущения умения красиво двигаться приносит истинную радость и удовольствие. Особенно полезны игры на открытом воздухе, во время игр на просторе у ребенка формируются умения использовать приобретенные навыки в многообразных ситуациях. В играх развивается ловкость, быстрота, ребенок становится сильным и выносливым, приучается действовать смело, проявляет активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность, воспитывается чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи и четности. Двигаясь, ребенок не только познает окружающий мир, но и учится любить его.

Будьте красивыми и здоровыми!