

«Мы растём здоровыми»

Физическая активность – залог правильного развития

Необходимое условие формирования всех систем и функций организма ребёнка – двигательная активность.

Общеизвестно- систематические физические упражнения благоприятно влияют на функциональное состояние головного мозга, улучшают настроение, сон, повышают работоспособность.

Недостаток движения (гипокинезия) вызывают целый комплекс нарушений в организме, которые принято обозначать как гиподинамию. Для малышей потеря в движениях – это потеря в развитии, здоровье, знаниях. Потребность в двигательной активности проявляется в единстве с потребностью получать удовольствие, наслаждение от участия в двигательной деятельности, сопереживать в процессе взаимодействия и общения, самоутверждаться.

В своей профессиональной деятельности я стараюсь особое внимание уделять физическому воспитанию. Подвижные игры, упражнения, физкультминутки – стали ежедневным компонентом общего плана занятий.

В этом же направлении работают и другие педагоги детского сада.

Традиционной стала оздоровительная гимнастика после дневного сна.

Уже видны и результаты такой деятельности. Дети группы общеразвивающей направленности 5-6 лет реже болеют.

Кроме того, показателем высокой активности детей являются спортивные мероприятия, дни здоровья. Так, на районных соревнованиях «Весёлые старты», которые проходили в декабре 2013 года, из 8-ми команд ребята нашей группы заняли третье место.

В спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья» ребёнок моей группы Иван Федотов и его родители стали победителями.

Важную роль в укреплении и сохранении здорового образа жизни играет семья. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методики не может гарантировать полноценного результата, если её задачи не решаются совместно с семьёй. Поэтому важно работать в условиях взаимодействия «дети – родители – воспитатель». Необходимо содействовать друг другу, учитывать возможности и интересы каждого, их права и обязанности.

**В. Разуваева,
воспитатель Пичаевского
д/с «Берёзка»**