**Использование разнообразных форм оздоровления и укрепления физического здоровья дошкольников**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. Такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Дошкольное детство – период интенсивного роста, развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Следует помнить о том, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

**К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольных учреждениях относятся:**

* организация рационального режима дня;
* организация режима гигиенических условий жизнедеятельности детей;
* организация здорового сбалансированного питания;
* работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и

формированию здорового образа жизни;

* профилактические, оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями).

**Наиболее эффективными формами оздоровления и укрепления здоровья являются:**

* утренняя гимнастика;
* эвритмическая гимнастика;
* физкультурные занятия;
* оздоровительные прогулки и походы (в парк, в лес и т. д);
* комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны и т.д);
* двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, пальчиковая гимнастика, релаксационные паузы, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
* использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, профилактика переутомления глаз, самомассаж биологически активных точек организма по системе профессора Уманской А. А, ароматерапия; подвижные игры;
* физкультурные досуги, спортивные праздники, игры-соревнования, спартакиады;
* Дни здоровья.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей является **утренняя гимнастика.**Продолжительность утренней гимнастики 8-10минут. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению волевых усилий, вырабатывает полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

**Эвритмическая гимнастика -** вид оздоровительно-развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. Занятия эвритмической гимнастикой включают элементы аэробики, художественной и спортивной гимнастики, акробатики, а также ритмической импровизации. Разнообразие видов упражнений, форм их реализации, индивидуальный подбор упражнений, применение музыки способствуют формированию положительных эмоций, чувства ритма, что делает эвритмическую гимнастику поистине бесценным методом оздоровления и здоровьесбережения дошкольников.

**Занятие по физической культуре** – это организованная двигательная деятельность детей, направленная педагогом на обучение разным видам движений, развитие физических качеств и обеспечение их благоприятным (оптимальным) уровнем двигательной активности. В процессе занятий по физической культуре дети познают окружающую действительность через различные движения, которые могут приносить им удовольствие, «мышечную радость», пробуждать интерес к физической культуре и стимулировать их творческую активность.

**Во время оздоровительных походов и экскурсий**дети учатся взаимодействовать с природой, обучаются правилам безопасного поведения в природе. У детей расширяется кругозор, формируются нравственные и волевые качества (дружба, взаимопомощь, инициатива, настойчивость, выдержка, коллективизм и др., укрепляется физическое здоровье.

**Физкультурные праздники, соревнования и эстафеты**кроме выполнения задач физического воспитания улучшают эмоциональный фон: повышают настроение детей и доставляют им много радости и удовольствия.

Следующей формой укрепления и оздоровления физического здоровья следует выделить – **закаливание.** С целью повышения устойчивости организма к быстро меняющейся внешней среде система физического воспитания ребенка предусматривает научно обоснованный режим закаливания, формирование двигательных навыков, которые выражаются в разнообразных формах организации двигательной деятельности: утренней гимнастики, занятиях, подвижных играх и спортивных упражнениях. Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулирующую работу внутренних органов.

Специально проведенные исследования выявили, что люди, использующие в своей повседневной жизни элементы закаливания или оздоровительно-закаливающие процедуры в различных вариантах, значительно легче переносят смену климатических условий, изменение погоды, более устойчивы к холоду и к жаре, а если и заболевают, то болезнь их протекает в легкой форме и продолжительность ее невелика. Для того чтобы у детей подобные качества сформировались, закаливание нужно начинать с самого раннего возраста.

**Оздоровительная ходьба и бег на прогулке** благотворно влияют на организм, повышают тонус нервной системы, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Привычка бегать и ходить помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Для того чтобы повысить уровень физического развития, сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста можно использовать**здоровьесберегающие технологии***.*К ним относятся:

* комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
* профилактика переутомления глаз;
* самомассаж биологически активных точек организма по системе профессора Уманской А.А.;
* ароматерапия (вдыхание фитонцидов, находящихся в луке, чесноке, эфирных маслах хвойных растений);
* дыхательная гимнастика.

Таким образом, использование оздоровительных и закаливающих мероприятий в процессе воспитания детей будет способствовать укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения.