

## **Физическая активность как основа готовности дошкольников к успешному усвоению школьной программы**

Воспитание здорового подрастающего поколения - это очень ответственная задача, стоящая перед нами родителями и педагогами. По статистическим данным, только 10% детей поступают в **школу абсолютно здоровыми**. Современные **дошкольники** испытывают серьёзные умственные перегрузки. В наш век компьютеров и видеоприставок дети большую часть времени проводят без движения. Двигательная **активность** играет огромную роль в формировании растущего организма. Обучение в **школе** потребует от ребёнка большой **физической нагрузки**, способности управлять своим телом. Нередко, именно из-за недостаточности развития **физических** качеств некоторые дети отстают в учении. Очень важно к моменту поступления в **школу** развивать у ребёнка ловкость, координацию, гибкость, выносливость. Детский сад - это не просто учреждение, куда дети приходят каждый день, но и особый мир, где они подготавливаются к самостоятельной жизни, получают необходимые умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни. Поэтому очень важно рационально организовать режим дня в группе для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.

**Физическая активность** детей осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной **активности**. Поставленные задачи **успешно решаются на практике**.

В ДОУ, в режиме дня обязательно присутствуют и проводятся:

\*Ежедневная утренняя гимнастика - важнейший компонент двигательного режима детей, как средство тренировки и закаливания организма. Она включает в себя простые гимнастические упражнения с предметами и без, с обязательным введением дыхательных упражнений, способствующих полноценному **физическому** развитию и является **профилактикой** заболеваний дыхательной системы.

\*Динамические паузы - физминутки включаются в каждое занятие, когда наступает утомление, внимание детей ослабевает. Это вид оздоровительно-развивающей гимнастики способствует развитию внимания, формирует чувство темпа и ритма движения, укрепляет межполушарные связи головного мозга.

\*Пальчиковая гимнастика - устанавливает тесную связь между речевой функцией и общей двигательной системой. Тренировка пальцев оказывает мощное воздействие на работоспособность коры головного мозга, что в

дальнейшем положительно сказывается на **подготовке руки к письму**. Важную роль играет освоение детьми разнообразных графических умений - штриховка, обводка, работа на листе в клетку. Для развития координированности, точности движений применяется тренировочное упражнение "пальчиковый бассейн", **активизирующий** зрительное восприятие, **тактильно-двигательную память**.

\*Бодрящая гимнастика - проводится после дневного сна, 5-10 минут. Она помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. В комплексы бодрящей гимнастики включаются: разминка в постели, самомассаж, упражнения для **профилактики плоскостопия**, нарушений осанки.

\*Самостоятельная двигательная деятельность - в свободное время, во время утреннего приёма, до занятий, между занятиями, во второй половине дня. Переключает детей на творческую **активность** и динамическую деятельность, снимает умственное и **физическое напряжение**, повышает эмоциональный тонус организма. Для развития **физической активности** создан физкультурный уголок. **Физические** упражнения с мячами развивают мелкие мышцы кисти, способствуют координации движений, учат ориентировке в пространстве.

\*Подвижные игры на **прогулке** - развивают у детей ловкость, выносливость, координацию движений, дарят детям радостные эмоции. Расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется пространственная ориентировка, умение действовать совместно.

В **физическом развитии дошкольников** немаловажную роль играет спортивно - досуговая деятельность. Главная её цель - удовлетворение природной потребности детей в движении, приобщение к здоровому образу жизни. Совместные праздники укрепляют взаимоотношения детей и родителей.

Участие детей в спортивных праздниках вызывает у них положительный эмоциональный настрой, создаёт радостное настроение, развивается ловкость, гибкость, координация движений, которые как необходимы для достижения **успеха** в учебной деятельности.

Работа по формированию **физической активности** детей проводится при взаимодействии с воспитателем по **физической культуре**. Занятия **физическими** упражнениями вносят большой вклад в **подготовку детей к обучению в школе**. Развитие координации движений способствует применению различных **физических** упражнений и игр системы "глаз-рука".