**Статья № 1**

**Значение физического оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста в их развитии.**

  Здоровый ребёнок, если его правильно воспитывают, эмоционален, ест с аппетитом, деятелен. Для этого необходимо создать у ребёнка "привычку к определённому часу", т.е. правильно организовать режим дня - игровая деятельность, сон, питание, прогулка, целевые занятия должны сменять друг друга в наиболее целесообразной последовательности.  
  Режим дня организует поведение детей, создаёт у малышей ощущение благополучия, вносит ритм в работу нервной системы.  
  Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача каждого дошкольного учреждения.  
  В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.  
  Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребёнка на всю последующую жизнь. Чтобы привить ребёнку потребность в физических упражнениях, надо начинать с раннего детства.  
  Регулярная работа по оздоровлению детей позволяет полнее узнать их организм, их возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать основные пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирования всех органов и систем.  
  Эффективность занятий существенно возрастёт, если их дополнить закаливанием, рациональным питанием, соблюдением режима дня.  
  В основу оздоровительной работы с детьми нами положен индивидуальный подход к каждому ребёнку с учётом состояния здоровья и уровня психического и физического развития.  
  Традиционными стали следующие формы физического оздоровления детей:    
- утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики;  
- точечный массаж утром;  
- дыхательные упражнения во время физкультурных занятий;  
- гимнастика для глаз;  
- пальчиковая гимнастика;  
- физминутки во время занятий;  
- самомассаж стоп;  
- физкультурные занятия различного типа (традиционные, сюжетные, с элементами гимнастики, в форме соревнований, подвижных игр)  
  Для всех детей применяются такие виды закаливания:  
- утренняя и корригирующая гимнастика в облегчённой форме;  
- мытьё рук прохладной водой;  
- прогулка на свежем воздухе;  
- босохождение;  
- воздушные ванны.  
Важно помнить, что семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Поэтому просьба к родителям - принимать активное участие в воспитательном процессе и здоровом образе жизни ваших детей.