**Оздоровительная деятельность**

Одно из основных направлений в развитии детей дошкольного возраста являются оздоровительные мероприятия, в которые входят: охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Во время проведения занятий обязательно учитываются индивидуальные особенности детей, регулируется нагрузка и продолжительность занятия. К оздоровительной деятельности относятся: водные процедуры, правильное питание, закаливания, прогулки, утренние зарядки, физкультминутки, цикличность проведения физкультурных занятий, праздники, развлечения и т.д.

Если рассматривать оздоровительную деятельность в более глубоком физиологическом смысле, то она позволяет в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (мышц - сгибателей и разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения).



В отдельных случаях учитываются индивидуальные рекомендации специалистов врачей.

*МБДОУ «Детский сад №163» , инструктор ФИЗО М.Н.В.*