**Основные условия физического развития детей дошкольного возраста.**

Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического здоровья. В перид от –х до 7-ми лет интенсивно протекают рост и развитие организма, процессы морфологического и функционального совершенствования его отдельных органов и систем. А незавершенность созревания детского организма определяет его неустойчивость и большую чувствительность даже к незначительным отрицательным воздействиям внешней среды, что может послужить причиной возникновения отклонений в психическом и физическом здоровье.

Основные условия физического развития детей в ДОУ следующие:

* Режим дня
* Рациональное питание
* Физическое воспитание

**Режим дня** – это чёткий распорядок дня, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребёнка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

У ребёнка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определённые промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно готовиться к предстоящей деятельности, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму – смене дня и ночи. В течение суток активность ребёнка не одинакова. Её подъём отмечается от 8 до 12 часов и от 16 до 18 часов, а период минимальной активности приходится на 14-16 часов. В связи с этим НОД, которая вызывает выраженное утомление детей, планируется в первую половину дня, в часы оптимальной активности.

Продолжительность отрезков бодрствования у дошкольников ограничивается 5-6 часами. Отсюда вытекает необходимость чередование бодрствования и сна. Рекомендуемая в течение суток продолжительность сна составляет от 12 часов 50 минут (для детей 3-х лет) до 12 часов (для детей старшего дошкольного возраста). Режим сна складывается из ночного (10 ч 30 мин – 10 ч 15 мин) и дневного сна (2 ч 20 мин-1 ч 45 мин). Сон восстанавливает функциональное состояние нервной системы, недосыпание приводит к глубоким качественным изменениям реактивности корковых клеток и может явится одной из причин возникновения неврозов у детей. Чередование бодрствования и сна способствует нормальной психической деятельности.

Питание является одним из важных факторов, обеспечивающих нормальное течение процессов роста и развития ребёнка, устойчивость к воздействию неблагоприятных условий, высокий функциональный уровень ведущих систем организма.

**Рациональное питание** – это питание здоровых детей, полностью отвечающее возрастным физиологическим потребностям организма в основных веществах и энергии.

В зависимости от возраста дети должны ежедневно получать определённое количество энергии, питательных, минеральных веществ и витаминов. Величина их потребления разработаны Институтом питания АМН России и утверждены Министерством здравоохранения РФ. Ребёнок постоянно расходует энергию. Затраты её зависят от его возраста, вида деятельности, климатогеографической зоны проживания, даже от сезона года. Основным источником поступления энергии является пища. Получаемое ребёнком питание должно не только покрывать энергозатраты, но и обеспечивать непрерывно протекающие процессы роста и развития. Суточный расход энергии у ребёнка 1-3 лет составляет 1540 ккал, в возрасте 4-6 лет – 1970 ккал, для 7-ми летних – до 2000 ккал.

Институтом питания АМН РФ разработан суточный набор продуктов питания, который полностью обеспечивает ребёнка необходимыми пищевыми веществами в должных количествах и соотношениях.

Режим питания является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание. Правильно организованный режим включает:

* соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними;
* рациональную в физиологическом отношении кратность приёмов пищи;
* правильное распределение калорийности по отдельным приёмам пищи на протяжении дня.

Для обеспечения физиологических потребностей детей старше год признано рациональным питание с интервалом между отдельными приёмами в 3,5-4 часа. Таким образом, количество приёмов пищи для здоровых детей в возрасте от 3 до 7 лет должно быть 4-5 раз.

Питание в ДОУ строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию - его калорийность, объём рациона и режим полностью отвечает возрастным потребностям организма дошкольника.

Одним из важнейших условий физического развития детей является физическое воспитание.

**Физическое воспитание** – комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию ребёнка. Оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости. Систематические занятия физической культурой положительно влияют на процессы роста и развитие детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. В конечном итоге физическое воспитание является надёжным средством увеличения биологических резервов организма ребёнка.

Одной из особенностей физического воспитания является воспитание потребности в движениях. Двигательная активность (ДА) дошкольника складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня. При снижении ДА мышечный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают без достаточной нагрузки и, не получая систематической тренировки, даже на незначительные физические усилия отвечает ценой перенапряжения, что может привести к стойким расстройствам их функций. Кроме того, снижение ДА может способствовать отклонениям в физическом развитии в сторону избыточной массы тела.

Двигательная активность нормируется по объёму и интенсивности движений, а также по продолжительности двигательного компонента в режиме дня. Объём движений определяется количеством шагов в сутки или в определенный отрезок времени. За время пребывания в детском саду количество шагов в сутки должно составлять для детей 3-х лет - 9-9,5 тыс. шагов, 4-х лет – 10-10,5 тыс. шагов, 5-ти лет – 11-12 тыс. шагов, 6-ти лет – 13-13,5 тыс. шагов.

Двигательная активность в ДОУ реализуется за счёт организованных форм физического воспитания: занятия по физкультуре, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения на прогулке, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, и свободной деятельности детей в режиме дня.