**Физическая рекреация**

*Физическая рекреация* – двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы. В целях организации процесса физической рекреации на базе детского сада может быть разработана модель формирования здоровьесберегающего поведения у дошкольников.

*Задачи* данной модели:

1) формировать у детей представления о своем здоровье, средствах его укрепления и их трансформация в здоровьесберегающее поведение;

2) формировать интерес к двигательной деятельности и потребность в ней;

3) оптимизировать двигательный режим в дошкольной образовательной организации за счет реализации различных форм двигательной рекреации;

4) ориентировать семью на воспитание здорового ребенка;

5) формировать у родителей теоретические знания, закреплять навыки и вырабатывать потребности следовать здоровому образу жизни и быть примером для ребенка;

6) обучать родителей конкретным упражнениям и играм для использования в условиях семейной двигательной рекреации.

В своей работе педагогический коллектив руководствуется пониманием того, что процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью как мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности можно формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, здоровьесберегающего поведения и мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

Реализация такой деятельности в разных формах совместной деятельности детей и педагогов позволяет перевести ее в форму двигательно-рекреационной деятельности.

*Сущность* *двигательно-рекреационной деятельности* состоит:

-  во взаимосвязи с другими компонентами физической культуры;

-  дополнении процесса физического воспитания;

-  возможности решения педагогических задач;

-  освоении элементов соревновательности и соперничества;

-  освоении элементарных знаний о физической культуре и спорте;

-  нацеленности на процесс, а не на результат.

При этом *функции* рекреационной деятельности заключаются в том, что она обеспечивает:

- компенсацию у детей дефицита двигательной активности как генетической потребности живого организма;

- отдых и восстановление сил, активизацию деятельности физиологических систем организма и повышение его работоспособности у всех участников образовательного процесса;

- удовлетворенность взаимоотношениями и свободой выбора;

- проявление индивидуальности в физическом, психическом и социальном аспектах;

- преобразования в биологической, психической и духовной сущности, связанные с гармонизацией и единством физического, психического и психологического, социального здоровья дошкольников.

Для реализации данных функций необходимы внутренние и внешние организационные *условия:*

- среди внутренних можно выделить: спортивные уголки в групповых помещениях, зоны движений на участках, спортивный зал, бассейн, спортивную площадку и т.д.;

- среди внешних могут быть: парк со спортивными площадками и оборудованием, санаторно-профилактические организации, организации дополнительного образования, общеобразовательные организации, физкультурно-оздоровительные комплексы.