

Двигательная активность

**Физическое развитие и здоровье
детей дошкольного возраста**



**Воспитывая у детей потребность
ежедневно двигаться, выполнять
физические упражнения с ранних лет,
можно заложить прочные основы
хорошего здоровья
и гармоничного развития.**

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым.

Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.



Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают лёгочную вентиляцию. И, напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности.



Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технично правильно. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия (обежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Для поддержания стремления ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой важна роль постоянного примера родителей, воспитателей, старших братьев и сестер.

Дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.



Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости.



Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки.

Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует не только развитию выносливости, о и укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.



За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок.

Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребенка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;**
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);**
- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.**