

# **Двигательная активность**

**Фзическое 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.**



**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.**

**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.**



**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.**

**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, технически 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.**

