

Двигательная активность детей

Понятие «**двигательная активность**» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний. Это обязательные условия **здорового образа жизни**. Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль.

Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни. Регулярная физическая активность способствует укреплению и сохранению здоровья, а также снижает риск развития серьёзных заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды.

Двигательный режим включает в себя:

- Физкультурно-оздоровительные занятия (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, гимнастика после дневного сна)
- Занятия по физической культуре (основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей)
- Самостоятельная двигательная деятельность (инициатива детей, проявление их индивидуальных двигательных возможностей, важный источник активности и саморазвития ребёнка)

Чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. **Движения необходимы ребенку!** Они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Значимость двигательной активности:

- повышение устойчивости организма к различным заболеваниям;
- рост физической работоспособности;
- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- формирование личностных качеств;
- улучшение психо—эмоционального состояния;
- укрепление психического здоровья.

Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.