

Роль двигательной активности в жизни дошкольников

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у многих детей **практически** нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, многие родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, не осознавая роли **двигательной активности** для дальнейшей жизни ребенка. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Взрослым следует уделять большое внимание самостоятельной **двигательной активности и играм детей**.

Существует много пословиц о влиянии движений на здоровье человека, одна из них гласит: «*Движение – это жизнь*». Для нормального развития **дошкольника двигательная активность** должна составлять 50% времени бодрствования. Движение необходимо ребенку, так как способствует развитию его физиологических систем и, следовательно, определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли **профилактирующего средства**, когда **активный двигательный** режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того, движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, физически развитым. Формирование важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Современные дети в большинстве своем испытывают **двигательный дефицит**, т. е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (*за столом, у телевизора, у компьютера и т. д.*). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их на утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, координации движений и т. д. Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье (особенно детей с нарушением **опорно-двигательного аппарата**) зависит от их **двигательной активности**.

Поэтому, именно в период **дошкольного детства**, когда закладываются все основы для будущей взрослой жизни, необходимо сформировать у детей осознанную позицию ценности здоровья, его значимости, учить сохранять и укреплять свое здоровье.

Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок. В ней участвует весь **опорно-двигательный аппарат человека**, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, **активнее** происходит обмен веществ. Прыжки и бег - неотъемлемая часть **двигательной** деятельности ребенка. Они укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений.

Для старших **дошкольников** полезны игры с мячом и различные виды метания. Они укрепляют мелкую мускулатуру руки и готовят пальцы к письму. Чем сильнее мышцы пальцев, тем продолжительнее и точнее они смогу выполнять написание букв и их элементов, легче выработать координацию движений. Полезно для **дошкольников** и ползание на четвереньках, предупреждающее уплотнение межпозвоночных дисков, их сдавливание, характерное при вертикальном положении.

Для детей старшего **дошкольного** возраста характерна высокая потребность в **двигательной активности**. **Двигательная активность** в этом возрасте становится все более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения, являются хорошими стимулами для целенаправленной **двигательной активности дошкольников**.

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

Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами! Помните, что движение является биологической потребностью растущего организма. Надо не подавлять **двигательную активность**, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении **двигаться и быть активным**, создавать условия для этого.