

## Роль двигательной активности в физическом развитии детей

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. 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. Движения всесторонне влияют на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.



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. 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 разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге способствуют при определенных условиях формированию важного для жизни качества – выносливости. Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев, и сестер для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой. Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, забивать мяч в баскетбольное кольцо.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причем ребенок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, 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);

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