

Физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.

Двигательная активность



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

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка **здоровым, веселым, 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 ребенка **взрослые создают необходимые условия**, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.

Активные движения **повышают устойчивость** ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию.

И, напротив, недостаток движений вызывает изменения в центральной, нервной и эндокринной системах, все это может приводить к эмоциональной неустойчивости, нарушению обмена веществ в

организме, а 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, технически правильно**.

Особенно важно поддерживать в детях **желание** и умение преодолевать препятствия (оббежать, перепрыгнуть, перелезть), самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от условий, сложившихся в данный момент.

Дошкольники интересуются результатами своих действий: научился отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать мячом точно в цель.

Прыжки, упражнения в ходьбе и беге **способствуют** для формирования важного для жизни качества – выносливости.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарем: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Ребенок может заниматься длительное время, что способствует не только развитию выносливости, а и укреплению различных мышечных групп, координации и равновесия.

Очень большое значение имеет **отношение родителей к физическим упражнениям**. Их положительный пример **существенно влияет на стремление детей** заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. И формы занятий могут быть самые разные: пешеходные и туристические прогулки пешком или на велосипедах, зимой на лыжах, участие в коллективных соревнованиях различного характера: эстафеты, спортивные игры.