

## **Движение и двигательная активность.**

«Движение — это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Движение — главное условие нормального роста и развития организма. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. Для педагогов детского сада не секрет, что основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности. Дошкольный возраст — это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития.

Задача педагогов дошкольных учреждений - создание всех необходимых условий для того, чтобы дошкольники росли физически здоровыми и крепкими. Одним из наиболее важных направлений физического воспитания, как уже выяснилось, является двигательная активность детей.

Потребность в движении, в двигательной активности учёные называют кинезофилией — врожденной биологической потребностью человеческого организма. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на здоровье, психофизическом благополучии детей, негативно влияет на двигательное и социальное развитие ребёнка. Движение является обязательным компонентом любого вида деятельности дошкольника, в том числе и игры. Низкий уровень двигательных умений, однообразие движений приводят к обеднению содержания игровой деятельности ребёнка, и, наряду с другими причинами, ограничивают его возможности реализовать себя в игре со сверстниками. Игра и движения, объединяясь, становятся необходимым условием и средством разностороннего развития и воспитания дошкольника.

Велико значение двигательной активности в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.)

Для организации двигательной активности детей в режиме дня необходимо создать все возможные условия для развития и оздоровления детей. Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание. Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении.