Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**«ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!»**

«Движение - жизнь!» - этому утверждению уже очень много лет, и оно не утратило своей актуальности. А новейшие исследования только подтвердили его правоту.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Формирование этой 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.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно- двигательный аппарат, расширяются артериальные кровеносные сосуды, успокаивается возбужденная нервная система, организм получает положительный эмоциональный стимул. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Установлено, что строгий постельный режим в течение 10–12 дней приводит к застойным явлениям, значительному урежению пульса, уменьшению силы сердечных сокращений, расстройству обмена веществ, значительному кислородному голоданию миокарда и всего организма, атрофии и общей слабости. Особенно это проявляется при различных оперативных вмешательствах и травмах. Поэтому хирурги с первых дней после операции настойчиво рекомендуют активные движения и лечебную физкультуру.Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Она помогает развивать мышление, внимание, пространственные и временные представления.Исследования показали, что уже с первых лет жизни движения ребенка играют значительную роль в функционировании речи. Доказано, что формирование речи во взаимодействии с двигательным анализатором идет особенно успешно.Во время выполнения движений активно формируются нравственно – волевые качества, целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема отпроявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых – родителей, воспитателей, старших братьев, сестер. Такой пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малыша оказываеся мотив эмоциональной привлекательности – красивый яркий мяч, звучащая погремушка.

Старшим дошкольникам интересен результат своих действий: научился лазить по канату, прыгать через скакалку, отбивать мяч. Здесь важен и наглядный результат – влез до верха лестницы, подпрыгнул и достал до ленточки, попал мячом в корзину.

Опираясь на такие интересы ребят, взрослые должны стремиться их закрепить. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшее стремление их к активной деятельности, к новым свершениям.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решимости. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятия по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

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

**Список использованной литературы:**

Вавилова В.Н. «Укрепляйте здоровье детей», Просвещение 1986г.

<http://www.syl.ru/article/169848/new_dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma>

<http://www.astromeridian.ru/medicina/1956.html>

**Инструктор по физической культуре: Косица Н.С.**