

Муниципальное казенное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад №1 с. Сергокала»

Сергокалинского района

 368510, с. Сергокала ул. 317 Стрелковой дивизии № 11, тел. 8 (964) 010 76 56

 ОКПО 25122566, ОГРН 1020502335160, ИНН/КПП 0527003053/052701001

**Доклад на тему:**

**«Влияние двигательной активности**

**на здоровье детей дошкольного возраста»**



 **Подготовила: Дарсамова З.С.**

 **Инструктор по физкультуре**

 Здоровье – это состояние организма человека, при котором все его органы полноценно функционируют.

 Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма – фактор двигательной активности. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение котором является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а также развитием мелкой моторики ребёнка. Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и самым благоприятным. Дети обладают богатым творческим воображением, познавательной активностью, интересом ко всему новому, высокой эмоциональностью и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

 В дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться!

 Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирая способ действия в зависимости от тех конкретных условия, которые сложились в данный момент.

 У ребят появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения с взрослыми и сверстниками.

 При выполнении движений обогащает эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения. Дети воспринимают красоту совместных дружных действий.

 Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки, хотя разница эта в раннем возрасте незначительная. Мальчики предпочитают движения требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки) девочки – более плавные движения.

 Летом потребность в движениях у детей больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ, который в зимнее время понижается.

 По уровню двигательной активности можно выделить три группы: дети средней, большой и малой подвижности.

***Дети малой подвижности*.** Движения у таких детей мало сформированы. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность. Важно заинтересовать их, вселить уверенность, помочь, подстраховать, постепенно обогащая двигательный опыт.

 ***Дети средней подвижности*** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, умеренной подвижностью в течение дня.

 ***Дети большой подвижности*** много двигаются в течение дня, охотно откликаются на предложение взрослого выполнять двигательное задание, поиграть в подвижную игру.

 Двигательная активность для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша.

 Движение занимает одно из ведущих мест в процессе взаимодействия с окружающим миром. Благодаря движению происходит познание и переход на новую качественную ступень развития.

 Взаимодействие с окружающим миром – это возможность удовлетворения всех необходимых человеческих потребностей. Познание окружающего мира позволяет не просто развиваться, но и формироваться из индивида в гармоничную, способную к обучению и воспитанию личность.