**Движение и здоровье.**

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни». Всегда ли мы в достаточной степени заботимся о том, чтобы эта «кладовая» не опустошалась?

Занятия регулярными физическими упражнениями являются частью профилактики и комплексного лечения множества заболеваний. Но прежде необходимо посоветоваться с врачом и определить индивидуальный резерв и возможности.

В наши дни каждый взрослый и даже ребенок знают, что физкультура и спорт полезны для здоровья. Это уже стало азбучной истиной. Что же касается роли движений для физического и психического развития ребенка, то об этом говорится почти во всех книгах, посвященных воспитанию детей.

Действительно, невозможно представить здорового ребенка неподвижным, хотя к сожалению, малоподвижных детей можно все чаще и чаще встретить среди воспитанников детских садов. По этому поводу в медицинской литературе используется обобщенный термин «гипокинетическая болезнь», который включает весь комплекс симптомов, возникающих в организме в условиях дефицита двигательной активности. В таких случаях происходят неблагоприятные сдвиги в сердечно-сосудистой системе, снижается газообмен, значительно ухудшается состояние нервной системы, проявляющееся в эмоциональной неустойчивости, ухудшении самочувствия, нарушении сна и бодрствования.

Как показали исследования ученых, деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма. Особенности развития и деятельности физиологических систем растущего организма находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды детства. Именно двигательная активность обеспечивает рост и развитие за счет вещества и энергии, получаемой из среды. Прием же пищи без двигательной активности не обеспечивает возможности для нормальных процессов роста и развития.

Было установлено, что циклические физические упражнения способствуют увеличению продукции особых веществ, играющих важную роль в проявлениях психических функций, что благоприятно отражается на настроении, улучшает сон и повышает работоспособность. Движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции.

Доказано, что движения детей (в первую очередь упражнения для пальцев рук) являются мощным стимулирующим фактором для своевременного возникновения речи и дальнейшего ее совершенствования в дошкольном детстве. Двигательная активность увеличивает словарное разнообразие детской речи и способствует более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что положительно отражается на всем психическом развитии ребенка.

Итак, можно выделить основные аспекты в многообразном влиянии двигательной активности на развивающийся организм: создание энергетической основы для роста и развития, деятельности морфо-функциональных систем и благотворное стимулирующее воздействие на формирование психических функций. Эти аспекты в своей совокупности и обеспечивают оздоровительный эффект физических упражнений.

**Физические упражнения в регулярном умеренном режиме:**

**благоприятно влияют на уровень артериального давления;**

**улучшают работу сердца;**

**нормализуют свертывающую систему крови;**

**положительно влияют на настроение;**

**улучшают сон;**

**укрепляют костно-мышечную систему;**

**способствуют снижению избыточной массы тела, улучшению физической формы и самочувствия;**

**повышают работоспособность и качество жизни.**

**ПРИОБЩАЙТЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ – И ВАШ ДОМ ОБОЙДУТ БОЛЕЗНИ!**

Подготовила инструктор по физической культуре Протасова Е.В.