**Каково значение двигательной активности для развития** **ребенка?**

Во многочисленных публикациях последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей.

***Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является*** ***физическая культура, двигательная активность***. Природа, через специфические физиологические механизмы (в частности, утомление) сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузки нужно в меньшей степени, чем недогрузки. Именно гиподинамия создает условия для ненормального физического развития детей. Однако в дошкольном образовательном учреждении значение двигательной активности как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой.

     Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный выпускник дошкольного образовательного учреждения должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, высоким уровнем физической подготовленности, умением сохранять правильную осанку, потребностью регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, стремлением совершенствовать свои достижения, проявляя выдержку, смелость и инициативу, высокой (соответственно возрасту) работоспособностью (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки его к школе.

В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей.

Таким образом,  двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

  Одной из важных задач в работе с детьми  является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством  воспитания детей. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

Необходимый объём двигательной активности не может выполняться только за счёт учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счёт сочетания различных форм и методов проведения занятий , использования различных приёмов выполнения физических упражнений в сочетании с другими средствами оздоровления.