**«Двигательная активность дошкольников»**

    Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая ребёнка новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

   В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать.  Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека – выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей.

   Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье.

   Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство. Недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

   В зависимости от степени подвижности детей можно распределить их на три основных подгруппы (высокая, средняя, низкая) подвижность.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Движения обычно уверенные, чёткие, целенаправленные

Дети высокой подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности эти дети не успевают вникнуть в суть деятельности, в результате чего у них отмечается «малая степень её осознанности». Из видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами движений.

Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают. Объём двигательной активности у них невелик. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. У малоподвижных детей необходимо воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделять развитию двигательных умений и навыков.

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используют различные инструменты.  Знание особенностей физического развития детей и основ воспитания позволяет педагогам использовать в своей работе всевозможные средства для выбора наиболее эффективных технологий, а также разрабатывать индивидуальные комплексы. Для современной системы физического воспитания характерно использование интегрированных средств и методов. Основным средством освоения навыков и умений являются физические упражнения, вспомогательным -  естественные силы природы и гигиенические факторы. Разнообразие средств создает, с одной стороны, большие затруднения при выборе наиболее эффективного из них, а с другой стороны - широкие возможности при решении любых педагогических задач.