Консультация для воспитателей на тему

«Двигательная активность дошкольников»

Уважаемые коллеги! Предлагаю вашему вниманию **консультацию для воспитателей** и физкультурных работников, на **тему** "**Двигательная активность дошкольников**".

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, **профилактики заболеваний**, обязательные условия здорового образа жизни.

Понятие ***«двигательная активность»*** включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Движение - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, **двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и **воспитания ребенка**. Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных

видов занятий по физической культуре. Кроме того, **двигательная активность дошкольников** за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении. **Двигательная активность дошкольников** является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.