*Значение****двигательной активности для роста и развития ребенка***

Общепризнано, что **двигательная активность** в жизнедеятельности организма является важнейшим условием, определяющим здоровье, **физическую** и умственную работоспособность, творческое долголетие человека. Особенно большое значение **двигательная активность имеет в детском возрасте**, где она выступает в качестве необходимого условия формирования основных структур и функций организма, одного из способов познания мира и ориентировки в нем, а также как условие всестороннего **развития и воспитания детей**.

**Двигательная активность** представляет собой удовлетворение потребности организма в движении. Совершенствуя деятельность главных **физиологических систем организма**, она является важнейшим условием нормального **развития ребенка**, а также одной из основных форм жизнедеятельности растущего организма (А. А, Маркосян, М. Ю. Кистяковская, Ю. Ф. Змановский, И. А. Аршавский).

Вопрос о потребности в движении до сих пор остаётся дискуссионным. Некоторые исследователи, Например М. Р. Могендович, ставят на первое место биологическую предопределенность, как бы наследственную закодированность потребности в движении и ее **возрастной динамики**. Следствием такого подхода являются стремление определить *«естественные»* **возрастные нормы активности детей** без специального учета условий их жизни и воспитания. Имеется и другая концепция, которая представляется более убедительной (М. Ю, Кистяковская, утверждающая, что потребность в движениях нельзя рассматривать как функцию **возраста**, обусловленную соответствующими анатомо-**физиологическими** изменениями организма. Она сильно варьируется в зависимости от особенностей **физического воспитания детей**, от уровня их **двигательной подготовленности**, от формы работы с детьми по **физическому воспитанию**. Это ставит перед педагогами требование не идти на поводу якобы существующего у ребенка *«естественного»* уровня потребности в **двигательной активности**, а последовательно **развивать эту потребность**.

Многогранная роль **активной двигательной деятельности в физическом совершенствовании**, укреплении здоровья и формировании личности ребенка подчеркивается в трудах многих прогрессивных педагогов, основоположников отечественных и зарубежных систем фи-зического воспитания **детей**. Ян Амос Коменский писал: «Чем больше ребенок что-либо делает, бегает, играет, тем лучше он спит, тем легче варит его желудок, тем быстрее он растет, тем он становится сильнее **физически и духовно**». Е. А. Покровский в работе *«Первоначальное****физическое воспитание дестей****»* называет движение одной из первейших и существенных потребностей человеческого организма, вложенного в него самой природой. *«Духовное»* **развитие**, по его мнению, не должно проти-вопоставляться *«телесному»*, необходима их гармония, строящаяся на прочном фундаменте последнего. Ссылаясь на отношение мыслителей древности к **физическим упражнениям**, Е А. Покровский приводит **свидетельство о том**, что Аристотель расценивал государство, в котором пренебрежены **физические упражнения**, как плохо организованное.

То, что движения являются условием всякого жизненного отправления, неоднократно подчеркивал П. Ф. Лесгафт. Особенно велика роль движений, по его мнению, в поддержании нормальной мышечной деятельности, при недостатке которой мышцы слабеют и изменяются. П. Ф. Лесгафт придавал огромное значение движениям не только в **физическом**, но также в умственном и нравственном воспитании **детей**.

Исключительно важную роль движениям в общем **развитии и воспитании детей отводили К**. Д. Ушинский, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко.

В литературе отражено значительное количество **фактов**, которые **свидетельствуют о том**, что недостаточная **двигательная активность** отрицательно сказывается на **физическом состоянии**(замедляется рост, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям, умственная работоспособность, задерживается формирование **двигательных навыков и умений**, происходит нарушение осанки (Д. М. Шептицкий, Е. Н. Ва-вилова, Г. В. Сендек, Т. Ю. Логвина и др.). Использование мяча в **восполнении двигательного** дефицита одна из возможностей снятия умственного напряжения. Амплитуда колебаний ДА в каждом **возрастном** периоде обуславливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими **факторами**. Кроме того, подвижность **детей**индивидуально различна. Большое влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Современная наука располагает объективными данными, **свидетельствующими о роли двигательной активности в физическом и общем развитии человека**, укреплении его здоровья в различные **возрастные периоды**. Например, целым рядом исследований показано благотворное влияние движений на **развитие** и нормальное функционирование таких важнейших систем организма ребенка-**дошкольника**, как скелетно-мышечная, дыхательная, сердечно-сосудистая, терморегуляционная. Установлено, что жизненная емкость легких у **детей**, систематически занижающихся **физическими упражнениями**, на 61-73% выше, что у их сверстников в контрольной группе *(Ц. В. Какабадзе)*. Дети, получающие гимнастику с полутора месяцев, уже на третьем месяце жизни выгодно отличаются от неполучающих ее в весе, росте, объеме грудной клетки. Эта разница сохраняется на втором и третьем годах жизни.

Исследования С. Я. Лайзане, Л. В. Кармановой, Э. И. Адашкявичене показали, что у **дошкольников**» систематически занимающихся **физическими упражнениями**, улучшается **двигательная подготовленность**. Положение о том, что в процессе движений **развивается деятельность мозга**, получило глубокое **физиологическое**обоснование в трудах советских ученых. Исследуя формирование высшей нервной деятельности экспериментальным путем, М. М. Кольцова пришла к выводу, что ограничение движений у **детей раннего возраста** вызывает отставание в **развитии их речи**.

Психологическими исследованиями доказано, что через посредство формирования произвольных движений происходит **развитие воли ребенка**, мотивов его поведения *(А. В. Запорожец, В, К. Котырло)*.

К сожалению, приходится констатировать, что современные условия жизни **детей**зачастую связаны с неоправданным уменьшением их **двигательной активности**. Озабоченность по поводу прогрессирующего снижения объема **двигательной активности** наряду с все усиливающимся умственным напряжением среди детского населения прозвучала уже в начале нынешнего столетия в трудах ряда ученых.

Малоподвижность **детей**, вызванную условиями жизни и неправильной системой воспитания, В. В. Гориневский считал одной из причин все **возрастающей слабости их**, проявляющейся в **развитии близорукости**, искривлении позвоночника, в умственном переутомлении школьников.

В современном мире тенденция к ограничению движений *(гиподинамия)* усиливаема, особенно в **высокоразвитых** в экономическом отношении странах. Поэтому жизненно необходима правильная организация **двигательного режима в дошкольных учреждениях**. Поиски объема; содержания, форм оптимального **двигательного**режима являются одной из актуальных проблем организации жизни и воспитания **детей в детских садах**.