**Двигательная активность**

Одной из главных задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной.

Пожалуй, главенствующим фактором, формирующим здоровье ребёнка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования.

Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым.

Исследования специалистов убедительно доказали зависимость здоровья от двигательной активности. Так, среди детей с нарушением состояния здоровья более 50% имели низкую двигательную активность, а 30% отставали в развитии движений.

Следует отметить, что движения влияют не только на здоровье, но и на общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сферы малыша. Чем богаче двигательный опыт ребёнка, тем больше поступает информации в мозг. Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи. Во время ходьбы, бега, лазания и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов, познаёт их свойства, учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко — близко», «высоко — низко».  Правильно организованная двигательная деятельность способствует формированию личности ребёнка. У малыша  появляются такие важные качества как самостоятельность, активность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают навыки общения с взрослыми и сверстниками, учатся  согласовывать свои действия с требованиями окружающих.

Без движений не может  осуществляться ни один вид детской деятельности. Важно так организовать жизнь ребёнка, чтобы он полностью удовлетворит свою потребность в движении.

Как недостаток, так и избыток двигательной деятельности отрицательно сказывается на развитие и здоровье детей.   Малоподвижные дети чаще болеют, а чересчур подвижные расходуют много нервной энергии, что приводит  к нарушению гармоничности физического развития. Поэтому всё хорошо в меру.

Исследования показывают, что объём, интенсивность движений зависят от ряда факторов: возраста, пола, времени суток, года, индивидуальных особенностей ребёнка, условий, в которых растёт малыш. В целом время двигательной активности ребёнка в возрасте от года до полутора составляет 2,5-3 часа в день; с полутора до двух лет- 3-3,5 часа; с двух до трёх  лет – 3,5-4 часа.  Мальчики двигаются больше, чем девочки, хотя в раннем возрасте разница незначительная. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии (бег, лазание, прыжки); девочки – более плавные движения. Летом потребность в движениях больше, чем зимой, что связано с тем, что обмен веществ в холодное время года понижается. В течение дня пик двигательной активности наступает с 9 до 12 и с 17 до 19 часов.

Выделяют три вида подвижности: высокая, средняя и низкая подвижность