***Развитие двигательной активности у дошкольников***

В словаре С.И. Ожегова здоровье определяется так: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что «здоровье - это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие».

Ю.Ф. Змановский дал в своей программе «...комплексное, физиологическое определение здоровья ребенка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма...».

По словам валеолога Зайцева Г.К., «здоровье - это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты, или составляющие части:

1.   Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого - нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент).

2.   Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент).

3.   Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).»

В.П. Казначеев: «Здоровье - это:

процесс сохранения развития физических свойств, потенций

психических и социальных;

-      процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности».

Следовательно, здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим звеном в формировании фундамента физического и психического здоровья.

А укрепить здоровье можно осуществлять двумя путями:

-      сокращать потери здоровья (устранив причины чрезмерного расходования здоровья);

-       путем накопления резервов за счет активизации механизмов адаптации. Рассмотрим факторы, влияющие на здоровье людей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Факторы, влияющие на здоровье***   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Сфера влияния | Факторы укрепления здоровья | Факторы ухудшения здоровья | | Генетические 15 - 20% | Здоровая наследственность, отсутствие  морфофункциональных  предпосылок  возникновения заболеваний | Наследственные  заболевания | | Состояние окружающей среды 20 - 25% | Хорошие бытовые и прочие условия, благополучный климат и природные условия, экологически благоприятная среда | Неблагоприятные, вредные условия жизни, нарушение экологической обстановки | | Медицинское обеспечение 10-15% | Высокий уровень  профилактических  мероприятий,  своевременная и полноценная медицинская помощь | Отсутствие контроля за динамикой здоровья | | Условия и образ жизни  40 - 55% | Рационально  организованная  жизнедеятельность:  оседлый образ жизни,  адекватная двигательная  активность | Отсутствие  рационального режима  жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или генердинамия | |

По данным известных отечественных ученых Ю.П. Лисицына, Ю.М. Комарова и многочисленных зарубежных авторов «...образ жизни формирует здоровье и занимает 50 - 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения».

Стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, поскольку не охватывает многообразие взаимосвязанных функциональных систем, формирующих организм человека и связей человека с природой.

Э.Н. Вайнеру (1998 г.) говорил, что «...структура здорового образа жизни должна включать оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни»".

Общепризнано, что рациональная физическая активность, приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций ЦНС, восстановительных процессов, позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность человека на высоком уровне.

Г. Л. Апанасенко (1985 г.) пришел к выводу, что регулярная

(оздоровительная) активность повышает потенциал энергообразования, определяющий устойчивость организма к факторам, способствующим развитию ишемической болезни сердца и др. заболеваний.

В механизме адаптации к физическим нагрузкам имеет значение усиленное образование метаболитов и гормонов, а также адаптивный синтез белка. Благодаря этому увеличивается функциональная мощность работающих клеточных структур, что указывает на переход от срочной к устойчивой, долговременной адаптации.

А одной из основных форм реализации двигательной активности являются физические занятия с высокой моторной плотностью, которая не только укрепляет мышечный корсет и развивает физические качества детей, но и реализует потребность детей в движении.  Гимнастика, бег, прогулки, дыхательные упражнения являются важным условием профилактики сохранения здоровья."

Что же имеет наибольший оздоровительный эффект?

"... показано, что под влиянием циклических упражнений и закаляющих методов повышается энергетический объем клеток периферической крови, снижается тканевая гипоксия по показателям ферментов цикла Кребса.  Это создает условия для повышения сопротивляемости организма ребенка к инфекции."

"Значительный цикл исследований лаборатории, проведенных совместно с отделением лечебной физкультуры и спортивной медицины составило изучение влияния физических упражнений на состояние здоровья детей. Наибольшей оздоровительной эффективностью обладают циклические, т.е. длительные и повторяющиеся упражнения (оздоровительный бег, прыжки, плаванье и т.д.)".