**ДВИЖЕНИЕ  ДЕНЬ ЗА ДНЁМ**

**Двигательная активность - источник здоровья детей.**

 Как помочь дошкольникам укрепить здоровье, стать более сильными, ловкими, выносливыми, как научить их владеть своим телом, чтобы противостоять различным недугам?

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Среди многообразных факторов, влияющих на  состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Благоприятное воздействие  на организм  оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так,  при гиподинамии  (режиме малоподвижности) возникает ряд  негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия  (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно - сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка.

**Знаете ли вы:**

* что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
* больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч  и с 15-17ч. дня;
* в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
* лишение  ребёнка  движения может вызвать заикание и нервный срыв;
* любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).

Одной из главных задач взрослого, является организация правильного двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.