

Почему ребёнок так любит двигаться?

Ребёнок - это не модель взрослого человека в миниатюре, он развивается по особым законам. Прежде чем обсуждать необходимость повышения двигательной активности наших детей, давайте вспомним особенности их анатомо-физиологического развития.

Первые три года жизни характеризуются очень высокими темпами развития. Вспомните, за первый год жизни Ваш малыш вырос сантиметров на 25 и в три раза утроил свой вес. Он научился ходить и бегать, у малыша интенсивно развивалась сердечно-сосудистая система, обеспечивающая жизнедеятельность других органов и систем.

Дальше, на втором и третьем году жизни, темпы роста и развития несколько снижаются. На первое место в своём развитии «вырывается» бронхолёгочная система и система иммунитета. *К концу первого года жизни ослабевает пассивный иммунитет, переданный ребёнку матерью, и активно формируется собственный.* Но в это время количество контактов ребёнка с взрослыми и детьми резко увеличивается, он начинает посещать детский сад, поэтому наблюдается повышенная восприимчивость к микробно-вирусным инфекциям.

У ребёнка к трём годам замедляется частота пульса, увеличивается количество крови, которую сердце выбрасывает за один удар, увеличивается объём лёгких.

Вместе с тем Вы должны помнить, что **дыхание у трёхлетнего ребёнка ещё очень частое, неровное, поверхностное** - объём лёгких всё-таки мал, приходится делать частые вдохи и выдохи. Именно поэтому важно следить за чистотой воздуха в комнате, за тем, чтобы малыш достаточно время проводил на свежем воздухе, чтобы он правильно (через нос, а не через рот) дышал.

Уже в то время, когда Ваш маленький ребёнок учился держать голову, сидеть, стоять, ходить, начали намечаться необходимые изгибы позвоночника - шейный, грудной, поясничный, обеспечивающие прямое передвижение при хождении. На протяжении первых трёх лет жизни эти изгибы закрепляются. *Но окостенение позвоночника в эти годы далеко не заканчивается, поэтому, пожалуйста, постоянно контролируйте позу и осанку ребёнка.*

Естественное состояние малыша -непрестанная деятельность

Ни в каком другом возрасте движения, новые умения не доставляют ребёнку столько радости, не сопровождаются таким эмоциональным подъёмом и не выполняются столь сосредоточенно, как в первые 3 года жизни.

Посмотрите, как весело и звонко смеётся малыш, убегая от мамы и папы. А как важно для него, чтобы папа увидел и оценил новые умения, все вы помните ситуацию: «Посмотри, как я умею!».

Дети в раннем возрасте тратят много сил и энергии на двигательную активность. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки, ходить бегать, прыгать, играть с мячом и не устает. Почему? Да потому, что меняет характер и темп движения.

Организация условий для проявления двигательной активности неосед остается одним из основных направлений в их развитии. Движения служат условием познания, приобретения опыта и новых впечатлений, набирает силу, самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом.

Отсутствие или дефицит движений грозит нарушениями всех систем маленького организма.

Дети третьего и четвёртого года жизни - непоседы. Данный возраст характеризуется неумным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то залезать. Двигательная активность маленьких детей требует от взрослых знаний особенностей развития движений и умений обеспечить условия для развития двигательной активности малыша.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

Подводя итоги сказанному, давайте обратимся к науке.

- *Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека.* Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

- *Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым.* Движение - это предупреждение болезней, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективное лечебное средство.

- *Психологи говорят: маленький ребенок - деятель и деятельность его выражается в движениях.* Первые представления о мире, вещах и явлениях к ребенку приходят через движение его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

- *Педагоги отмечают: движение - важное средство воспитания.* Двигаясь, ребенок, познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка.