**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 достаточное 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 непосед 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 неуемным 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.