Почему дети любят бегать или

к чему может привести недостаток двигательной активности.

Ребенок дошкольного возраста, как правило, очень активный. Бегать, прыгать, кувыркаться и просто не сидеть на месте – это норма для здорового малыша. Зачастую взрослые недовольны столь активным поведением ребенка, не понимая, что двигательная активность в данном возрасте является предпосылкой полноценного развития.

Если ребенка ограничивать в движении, это может привести к следующим проблемам:

1. *Снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов.*
2. Снижается умственная работоспособность, речевое развитие.
3. *Активный двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно -сосудистой, дыхательной, нервными системами.*
4. Ведущей деятельностью ребенка является игра – это, прежде всего, движение. Поэтому недостаток разнообразных движений ведет к тому, что психическое развитие не соответствует возрастным особенностям.
5. *Движение – это средство воспитания ребенка. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения.*
6. Активные движения тесно связаны с речевыми центрами. Чем активней ребенок, тем быстрее происходит речевое развитие.
7. *Не владея двигательными навыками, дети прибегают к различным уловкам: не расшнуровывают обувь, не расстегивают пуговицы, не развязывают тесемок и т.д. Это приводит к отставанию в моторном развитии и, как правило, появлению различных вредных привычек.*
8. В связи с ограничением двигательной активности (ГИПОКИНЕЗИИ) у ребенка развиваются компенсаторные двигательные действия: раскачивание тела, рассматривание своих рук, навязчивые движения руками, сосание пальца и т.п. эти действия удовлетворяют необходимую потребность ребенка в движениях.
9. *Физические упражнения влияют на умственное развитие малыша и способствуют развитию интеллектуальных навыков – памяти, чтения, речи, письма.*
10. Ограничение движений вызывает компенсаторное увеличение двигательной активности на следующий день (сегодня сидит, завтра бегает за два дня).
11. *Длительные запреты на двигательную активность вначале ведут к более частому возникновению стресс - реакций, а затем к истощению функции организма.*
12. У малоподвижных детей могут развиться такие негативные черты характера, как зависть, нерешительность, агрессивность, неуравновешенность.

Исходя из всего перечисленного, можно сделать вывод, что пора встать, одеться по погоде и бежать в парк, где можно бегать, прыгать, наслаждаться любой погодой и получать положительные эмоции.