

# О том, как разнообразить физическую активность ребенка

Для разностороннего развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных видов движений, использование их дошкольниками. Прыжки и метание, совершенствуя координацию движений, в то же время относительно мало влияют на развитие выносливости.

Вместе с тем упражнения в ходьбе и беге, способствующие, при определенных условиях, формированию важного для жизни качества — выносливости, мало содействуют образованию координации, связанных со сложными движениями рук. Свобода применения достаточно освоенных навыков в разных ситуациях создает большие возможности для проявления детьми активности, инициативы и творчества.

Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка в период формирования у него второй сигнальной системы. Однако чрезмерное увлечение движениями, непрерывные активные действия оказывают неблагоприятное воздействие на ребенка. Все функциональные системы перенапрягаются, если их деятельность превышает возможности детского организма.

Правда, у детей обычно происходит как бы саморегуляция - активные движения чередуются с более спокойными. Например, ребенок быстро прибежал к игрушке, остановился, побежал уже с ней, присел, перешагнул. Чередование движений с участием различных групп мышц позволяет давать передышку и тем самым увеличивает длительность двигательной деятельности, не создавая перегрузки. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

