**Двигательная активность — важнейшее условие**

**нормального развития ребёнка.**

Организация двигательной активности – одно из основных слагаемых общего воспитательного процесса, без которого невозможно всестороннее, гармоническое развитие ребёнка. Практика показывает, что там, где всерьёз поставлена работа по физической культуре, количество пропущенных дней по болезни резко сокращается. Регулярные занятия спортом в семье позволяют вырастить здоровыми даже физически ослабленных от рождения детей.

Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, - верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физкультурой, правильному питанию, соблюдению здорового режима.

Физическое воспитание начинается с первых дней жизни ребёнка, оно является, по сути дела, охраной его жизни, так как совмещает в себе заботу об удовлетворении самых насущных нужд малыша – гигиенический уход, правильное и регулярное питание, удовлетворение биологической потребности в движении, становление двигательных навыков – сидения, вставания, хождения, бега, прыганья.

Педагоги давно отметили такую закономерность: ловкий ребёнок, как правило, умный ребёнок. Тот, кто быстро и чётко схватывает «рисунок» движения, так же быстро и чётко усваивает учебный материал. Поэтому подготовка к школе обязательно должна включать развитие физических возможностей ребёнка, укрепление и закаливание его организма.

Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания определяется с одной стороны, единством цели и задач воспитания, с другой – единством биологического и социального в структуре личности и её развитии. Воздействие, каких – либо факторов на отдельные стороны личности затрагивают и всю личность в целом. В процессе физического воспитания можно активно влиять на развитие сознания и поведения людей.

Крепкое здоровье и полноценное физическое здоровье определяют общую высокую работоспособность, быструю приспособляемость к выполнению задач различного рода. Физические упражнения оказывают глубокое влияние на рост и развитие организма, расширение его функциональных возможностей. Двигательная деятельность положительно сказывается на развитии лобных отделов мозга, которые играют ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Движения кистей рук, пальцев стимулируют развитие речедвигательного центра. В связи с этим раньше и полноценнее развивается речь, а следовательно, и мышление ребёнка. Движения активизируют работу всех анализаторных систем, таким образом, быстрее и успешнее развиваются органы чувств.

Тесная взаимосвязь физического и умственного воспитания проявляется также в развитии пространственных ориентировок. Они являются необходимым компонентом разнообразных видов умственной деятельности, а осваиваются наиболее активно в физических упражнениях при участии не только зрительного, но также двигательного и других анализаторов.

При проведении режимных процессов, физических упражнений, закаливания расширяется кругозор детей, они приобретают некоторые элементарные специальные знания. Крепкое здоровье является основой активной умственной деятельности. Эмоциональная насыщенность большинства физических упражнений усиливает их влияние на формирование личности ребёнка. Положительные эмоции тонизируют работу коры головного мозга, влияют на синхронизацию его биотоков. Это содействует развитию всех анализаторных систем, успешному протеканию различных психических процессов.