

# ДВИЖЕНИЕ- ЭТО ЖИЗНЬ



Двигательная активность представляет собой удовлетворенную потребность организма в движении. От двигательной активности во многом зависит развитие физических качеств ребенка, состояние его здоровья, работоспособность, успешное освоение материала, хорошее настроение, долголетие. Следует отметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна.

## Специалисты выделяют 3 группы двигательной активности.

- Первую группу составляют дети со средней (нормальной двигательной) активностью. Такие дети характеризуются нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и потом успевают в школе.
- Ко второй группе следует отнести детей малоподвижных, т.е. с низкой двигательной активностью. У таких детей часто наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья и для них характерна повышенная масса тела.
- В третью группу входят дети с большой двигательной активностью, которых часто называют «моторными». Большая двигательная активность, как и малая, имеет отрицательные стороны. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм, отклонения в работе сердечно - сосудистой системы и такие дети подвержены заболеваниям.

## Для детей этой группы необходимо:

- соблюдать индивидуальный подход, ограничивать их двигательную активность;
- регулировать физическую нагрузку;
- приветствовать дружбу детей с разной двигательной активностью.