**Елена Наумова, воспитатель**

**Роль двигательной активности в развитии ребенка.**

Уважаемые родители! Поговорим о наших детях!

Пятилетний Виталик, появляясь утром в детском саду, сразу же затевает беготню. Его трудно переключить на спокойные занятия. А если, подчиняясь требованию воспитателя, он начинает играть с детьми, то вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. Почему?

В беседе с отцом мальчика выясняется, что, переехав в новую квартиру, родители пока что вынуждены до перевода в новый детский сад возить сына на транспорте. "Значит, ребенок устает", - делает предположение воспитатель.

- Да нет, не может этого быть. Ведь он сидит всю дорогу, - возражает отец. – Если бы уставал, так не затевал бы возню, приходя в детский сад!

Прав ли отец мальчика? Может ли ребенок уставать от того, что долго находится в однообразном положении? Почему?

Можно впасть в ошибку, если считать, что ребенок устает от тех же причин, что и взрослые. Одна из характерных особенностей, присущая маленьким детям, - быстрая утомляемость не от движений (хотя и их передозировка столь же вредна!), а от невозможности двигаться или от однообразной деятельности. В основе этого явления лежит быстрая утомляемость отдельных групп мышц и соответствующих им центров нервной системы. Если деятельность ребенка разнообразна, то, следовательно, и работа соответствующих групп мышц и нервных центров меняется. "Не работающие" в данный момент мышцы и нервные центры как бы "отдыхают", набираются сил. Когда ребенок долго находится в статичном положении (долго стоит, сидит, слушает чтение и т.п.), то нагрузка падает на одни и те же группы мышц и нервные центры, которые быстро утомляются. Об этом важно знать и помнить, что для физического и психического здоровья ребенка особое внимание надо обращать на его двигательную активность.