**Двигателната активност на децата – пътеводител на детското здраве**

Двигателната активност е естествена потребност на децата от предучилищна възраст. Затова те обичат да тичат, да скачат, да пълзят, да се катерят и да се провират през най-различни препятствия.

Те се нуждаят от движение, тъй като все още опознават света главно чрез своите действия. При естествените двигателни движения активността им е голяма и притежават натрупан опит в тях.

За да бъде физически здраво детето, то трябва да има развити и натренирани големи мускулни групи. Но малките мускулни групи също се нуждаят от развитие, а те обикновено не се ползват често при ежедневната двигателна активност на човек. Затова в детската градина се набляга на изпълняването на общоразвиващи упражнения, при които се обръща внимание на мускулите на гърба, лицето, врата и на корема. С децата се работи не само за сила, но и за бързина, гъвкавост и издържливост.

Чрез двигателната дейност в детската градина се цели не само развитие на тялото, но и общо укрепване на организма и закаляване. Така имунната система на детето укрепва и то става по-неподатливо на болести.

Но активното дете е не само физически здраво, неговото когнитивно и емоционално развитие протича с ускорени темпове, тъй като движението подпомага цялостното развитие и психическо израстване на детето. По време на двигателната си дейност детето играе заедно с другите деца и така тази дейност оказва благотворно влияние и на социалните му умения.

Здравото дете е активно физически и устойчиво на болестотворни организми, то е любознателно и умее да общува с другите. Всичко това може да се постигне чрез добре планирана двигателна дейност в детската градина