**Физическая активность в дошкольном возрасте**

[Физическая активность играет ключевую](https://www.maam.ru/obrazovanie/sport-konsultacii) роль в развитии ребенка, влияя на его физическое здоровье, эмоциональное состояние и когнитивные способности.

*Физическое здоровье*

Регулярные физические упражнения способствуют укреплению мышц, костей и сердечно-сосудистой системы у детей. Это помогает им развивать координацию движений, гибкость и выносливость. Дети, которые активно занимаются спортом или просто много двигаются, имеют меньше шансов столкнуться с проблемами веса и здоровья в будущем.

*Эмоциональное состояние*

Физическая активность также оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей. Во время физических игр и упражнений выделяются эндорфины, гормоны счастья, которые помогают справляться со стрессом и улучшают настроение. Дети, которые регулярно занимаются спортом или просто активно играют, часто более уравновешены и радостны.

*Когнитивные способности*

Физическая активность также способствует развитию когнитивных способностей у детей. Исследования показывают, что физически активные дети имеют лучшую концентрацию, лучше справляются с задачами, требующими внимания, и имеют более развитые когнитивные функции.

**Как поддерживать физическую активность у детей?**

Чтобы поддерживать физическую активность у детей дошкольного возраста, важно создать для них условия для игр и движения. Разнообразные игры на свежем воздухе, походы, занятия спортом или танцами – все это способствует развитию физических навыков и общему укреплению здоровья. Также не забывайте о вашем семейном участии в занятиях, вовлекайте детей в велосипедные поездки или занятия йогой- это будет не только способствовать физической активности, но и укрепит семейные отношения, поскольку для детей в этом возрасте особенно важна поддержка и внимание родителей.

Таким образом, физическая активность играет важную роль в жизни детей дошкольного возраста. Поддерживая и стимулируя их активность, мы не только способствуем их физическому здоровью, но и эмоциональному благополучию, а также развитию их умственных способностей. Давайте вместе создадим для наших детей условия для активной жизни!