**Двигательная активность детей в ДОУ.**

Двигательная активность, как удовлетворенная потребность организма в движении, является важнейшим условием нормального развития ребенка, важнейшей формой жизнедеятельности растущего организма. Для формирования навыков движения требуется определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей, таковыми являются физические упражнения, которые подбираются соответственно возрасту и проводятся в определенной последовательности.

Важную роль в развитии движений играет организованная деятельность по физическому развитию в режиме дня. Особое внимание необходимо уделять подбору упражнений. Для этого следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности в развитии детей раннего возраста. В раннем возрасте нужно укреплять различные мышечные группы, вырабатывать пластичность высшей нервной деятельности. В этом возрасте преобладают движения, в которых участвуют крупные мышечные группы. Многократное повторение приводит к выработке согласованности в работе рук, ног, туловища, развитию координации движений, сохранению устойчивого равновесия. Овладение ходьбой влияет на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни.

На втором году жизни ребенок овладевает ходьбой, а к концу его начинает бегать. На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания. Малыша необходимо упражнять в ходьбе и лазанье, учить преодолевать различные препятствия (перешагивания через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.). Большую роль на этом возрастном этапе играет формирование предметных действий, которые способствуют совершенствованию его моторики. Выполняя действия с предметами, ребёнок познаёт свойства, вес, форму, цвет. Происходит развитие мелкой моторики рук.

При правильной двигательной активности в дошкольном учреждении и дома ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками.

**К концу второго года ребенок может:**

• пройти по дорожке, нарисованной на полу, или по доске шир. 20-25 см;

• перешагивать чередующимся шагом через препятствие, положенное на пол (веревку, палку), или приподнятое на 5-10 см;

• подниматься и спускаться по наклонной доске, приподнятой на 10-15 см от пола;

• подниматься на невысокие горки, спускаться с них;

• подлезать под скамейку, веревку и пр.;

• перелезать через перекладину;

• подниматься и спускаться по лестнице и др.

Двигательный режим в детском саду складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельная деятельность составляет наибольшее время в режиме дня маленьких детей. Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности.

При подборе игрушек-пособий учитываются не только возрастные особенности, но и конкретный двигательный опыт детей. Малыши каждодневно накапливают впечатления, а благодаря среде у них обогащается не только двигательный, но и сенсорный, исследовательский, игровой опыт.

Подбирая оборудование для малышей, следует придерживаться определенных правил: оно должно быть многофункциональным (служить для игр, движений, занятий), легко трансформируемым, безопасным. Хранится оборудование в доступном месте, так, чтобы его в любое время можно было внести в комнату или убрать. Стационарное оборудование размещать в разных местах комнаты, чтобы к нему был удобный доступ.

Для активных действий ребенку нужны крупные игрушки, которые вовлекли бы в двигательный процесс весь его организм. Преимущество крупного игрового материала состоит в том, что он стимулирует двигательную активность. С мелкими игрушками ребенок чаще играет сидя на одном месте, сосредотачивая всю энергию на деятельности рук и глаз. Просидеть более 20-30 минут он не может, в то время как с крупным игровым материалом ребенок занимается значительно дольше и не испытывает усталости.

Можно предложить следующие виды игрушек, позволяющие повысить двигательную активность детей в самостоятельной игровой деятельности:

крупногабаритные наборы мебели для комнаты (кровать, диван, стулья, стол, шкаф) и для кухни (плита, мойка с краном, холодильник, шкаф для посуды); соразмерные росту ребенка коляски для кукол, тележки, образные каталки, машины; надувные крупногабаритные (резиновые, пленочные) шары, мячи, образные игрушки; крупный строительный материал; набор “мебель-игрушка”, состоящий из объемных, устойчивых, легких форм (Зайченко Е., 1991).

Один из приемов повышения эффективности физкультурного оборудования – новизна, которая создается за счет смены переносного оборудования, размещения на стационарном и переносном оборудовании дополнительных деталей (навесных, приставных); объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, заборчики, домики).

Большие возможности для развития движений детей имеются на прогулке, особенно в весенне-летний период. Оборудуя участок, руководствуются максимумом двигательных возможностей детей. Помимо распространенных лестниц-стремянок, необходимо иметь гимнастическую лестницу с закрепляющимися на разной высоте съемными и приставными скатами, досками, желобами разной длины и ширины. Дети выполняют на этих пособиях различные движения, входят, вбегают, скатываются, сбегают по наклонным доскам, прыгают по ним вверх и вниз, ползают, пролезают, перелезают, скатывают мячи. Можно придумать много вариантов размещения дополнительных деталей: сочетать пособия разной длины и ширины, размещать их в комплексе, на разной высоте, с разных сторон лестницы. Время от времени отдельные пособия (например, гимнастическую лестницу и горку, домик и стационарную гимнастическую скамейку) объединяют в один комплекс.

Это создает впечатление постоянной новизны оборудования, вызывает у детей желание двигаться не по устоявшемуся трафарету. Здесь заложены огромные возможности для развития двигательных способностей детей.

Во время утреннего приема двигательная деятельность детей должна быть спокойной, поэтому пособия рассчитываются на умеренную, среднюю подвижность детей. Учитывается и еще одно обстоятельство: воспитатель занят приёмом детей, он не может уделить должного внимания организации двигательной деятельности воспитанников, поэтому преимущество отдается пособиям для простых, хорошо знакомых детям движений, не требующих страховки: шнур, скакалка, веревка, доска обычная, ребристая, наклонная, кубы, кегли, дуги и т.п.

В первой половине дня пособия даются детям перед занятиями и на прогулке. В этот период дети должны отдохнуть перед сидячими занятиями (в этом случае они лучше усвоят материал занятия), в значительной степени удовлетворить потребность в движении. У воспитателя есть возможность несколько больше, чем утром, уделить внимание организации двигательной деятельности. Движения детей в этот период предусматриваются более сложные, требующие специальной подготовки воспитателя.

Во второй половине дня двигательная деятельность детей организуется непосредственно после сна (в этом случае ее можно сочетать с воздушными ваннами), полдника, занятия, а также на прогулке. В этот период двигательная активность может быть подвижной, высокоэмоциональной, творческой. Хорошо предложить детям простые предметы, с которыми они могут много и по-разному двигаться. Многочисленные движения малыши выполняют с мячами, обручами, разными по размерам, выполненными из разных материалов. (Шишкина В.А., 1992).