Двигательная активность неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. Двигательная активность - это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Согласно усредненным данным физиологов, для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день. Основными показателями двигательной активности являются: объем движений, их интенсивность и продолжительность. Под объемом понимают общее количество движений; под интенсивностью следует понимать количество движений, выполняемых в 1 минуту; а продолжительностью является время, затраченное на выполнение двигательного действия. На состояние двигательной активности детей значительное влияние оказывают сезонные, суточные колебания, и климато-экологические особенности местности, где проживает ребенок. Так, сезонные изменения двигательной активности проявляются в её повышении в весенне-летний период: объем движений около 16,5 тыс., их продолжительность 315 минут, что составляет около 70 движений в минуту, а снижение происходит в осенне-зимний период: объем - 13-15 тыс., продолжительность 275 минут, интенсивность - 50 движений в минуту. В дошкольном возрасте при организации мероприятий по оптимизации двигательной активности и создании условий для ее повышения необходимо учитывать также половую принадлежность детей, средний объем двигательной активности мальчиков в свободной деятельности составляет 2300 движений, девочек – 1370. У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т.е. та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой ярко проявляются их особенности, связанные с полом . Для девочек интересны двигательные действия, связанные с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.), танцевальные упражнения; для мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель, борьба, спортивные игры).

Работа по оптимизации двигательной активности у детей с нарушенным зрением имеет свои особенности, которые определяются психофизическим состоянием детей выделенной категории, т.е. особенностью их дефекта.

В работе по оптимизации двигательной активности детей выделяются два направления:

1. Совершенствование состояния мелкой моторики и осязательной функции.
2. Совершенствование двигательных навыков, необходимых для развития крупной моторики.

 При нарушении зрительных функций у детей возникает ряд вторичных отклонений: ослабляются познавательные процессы, происходят изменения в развитии быстроты и координации движений, крупной и мелкой моторики, ухудшается осанка. Совершенствование состояния мелкой моторики и осязательной функции. Нарушенное зрение, дает детям ограниченную, а иногда и искаженную информацию. Они не способны по подражанию овладеть различными предметно-практическими действиями, как нормально видящие сверстники. На индивидуальных занятиях ребенка учат рациональным приемам обследования предметов - работать обеими руками. Руки действуют несинхронно, правая рука действует как поисковая, а левая - как контролирующая. В свободной игровой деятельности для закрепления навыков осязательного восприятия проводятся игры. «Чудесный мешочек», «Угадай на ощупь, что там лежит», « Найди такое же (жесткое, мягкое и т.п.), «Нащупай и вытащи из мешочка все предметы треугольной ( круглой, квадратной и т.п.) формы».

При обследовании путем осязания обязательно обговаривается последовательность движения рук, используем ощупывание, нажатие, постукивание об стол, при этом характеризуем качества и свойства предмета (мягкий, жесткий, гладкий и т.д

Формирование навыков осязания и мелкой моторики происходит в различных видах предметно-практической деятельности. Это занятия по лепке, рисованию, конструированию, работа со штампами. Необходимым средством коррекции являются упражнения для укрепления и восстановления работы мышц глаза, поэтому необходимо включать в ежедневную работу специальные зрительно-восстановительные упражнения. В работе над мелкой моторикой пальцев рук активно используются пальчиковых игр, которые позволяют коррегировать движения каждого пальца в отдельности и относительно друг друга, тренируют точность двигательных реакций. Подобные игры организую в вводной части занятий или после напряженной зрительной работы в качестве активного отдыха. Совершенствование двигательных навыков, необходимые для детей с нарушением зрения в детском саду имеются все условия для обеспечения оптимального уровня двигательной активности детей на занятиях: специально оборудован спортивный зал, музыкальный зал. Правильно организованный двигательный режим для детей. При этом учитывается : общее количество времени для активных движений в режиме дня; время двигательной активности в каждом режимном отрезке; интерес и доступность для детей разных видов движений; дозировку упражнений в зависимости от особенностей зрения и двигательной подготовленности детей; принцип чередования общеразвивающих и коррекционных упражнений. В группе для повышения двигательной активности детей можно использовать : напольные шахматы и классики; контуры для ходьбы и бега; контуры для развития мелкой мускулатуры рук; дорожки из пуговиц, пробок и бутылок; дорожки для бега по типу «зигзаг»; для ходьбы на четвереньках «ладошки», «следы», геометрические фигуры с кружками. В любое время года, на улице с детьми проводятся подвижные игры, игры-эстафеты, игры-соревнования, развлечения, спортивные праздники.

Одним из направлений по оптимизации двигательной активности детей является работа с родителями: беседы с родителями, консультации , совместное проведение спортивных праздников.