***Двигательная активность ребенка.***

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют *регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную* двигательную активность.

* *Регламентированная двигательная* *активность* представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.
* *Частично-регламентированная* *двигательная активность*- это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).
* *Нерегламентированная двигательная активность* включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Под оздоровительной направленностью понимается обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий влияния упражнений на организм занимающихся. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

***Игры для дома.***

*Игра №1.*

*Нарисуй дождик.*

Взрослый рисует тучку на листе бумаги и предлагает малышу пальчиками нарисовать дождинки. Для рисования используйте пальчиковую гуашь, так как она легко смывается как с рук, так и с одежды. При этом можете читать малышу стишок:

Только что плакал –

Сквозь слёзы смеётся.

И на дворе у нас –

Дождик и солнце.

Если бы знал ты,

Малыш озорной,

Как ты похож

На дождик грибной.

*Игра №2.*

*Лепим колобки, колбаски и блинчики.*

Дайте ребенку небольшой размятый кусочек пластилина. Покажите, как делать колобки (скатывать шарики), колбаски и блинчик. Потом из этих заготовок можно собрать людей и зверей.

*Игра №3.*

*Больше чем, меньше чем…*

Взрослый ставит задачу:

"Я буду называть кого-нибудь или что-нибудь, а ты называешь предмет или животное (до трех), которое по размеру больше, чем я назвал."

Например, муравей - коробок, слон - дом, мышка - кошка, карандаш - самовар. И так далее. Или наоборот. Вы называете что-то, а ребенок подбирает предмет, который меньше названного.

*Игра №4.*

*Ритмика: игра «Где же наши ручки?»*

Взрослые проговаривают текст, дети подговаривают им и выполняют

соответствующие движения.

У меня пропали руки.

Где вы, рученьки мои?

(руки за спиной)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывают руки)

У меня пропали уши.

Где вы, ушеньки мои?

(уши закрывают ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(показывают уши)

У меня пропали глазки.

Где вы, глазоньки мои?

(глаза закрывают ладошками)

Раз, два, три, четыре, пять —

Покажитесь мне опять.

(убирают ладошки от глаз)

*Игра №5.*

*Посыпаем дорожки.*

Предложите ребенку насыпать на столе песком (сахаром, манкой, мукой, и т.д.) дорожку шириной 3-5 см. Ограничьте ее чем-нибудь, например, полосками бумаги. Песок надо сыпать щепоткой из трех пальцев, не выходя за края дорожки.

***Малоподвижные детские игры.***

Это игры, в которые играют практически на месте, но есть некоторые движения (сидя, стоя или во время спокойного шага). Также это спокойные игры, нацеленные не на развитие мышц ребенка, а на развитие интеллекта, памяти, органов чувств (зрение, слух, осязание). Малоподвижные игры для детей это те игры, которые будут развивать усидчивость у малышей, научат их сосредоточиваться на объекте, акцентировать свое внимание, тренируя его, что обязательно пригодится малышам в школе. В настоящее время самыми малоподвижными играми для детей стали компьютерные игры или игры онлайн, которые позволяют ребятишкам сидя за компьютером получать удовольствие от игры и развиваться одновременно. Причем разнообразие компьютерных игр настолько велико, что каждый из ребятишек сможет найти в них что-то, что привлекает именно его. Но минус компьютерных игр во вреде для детских глаз, что не позволяет детишкам проводить за такими играми более получаса в день, а также в компьютерной зависимости, которой могут подвергаться некоторые из ребятишек.

Благо, кроме компьютерных игр, существует множество обычных малоподвижных игр для детей, в которые детишки могут играть как в одиночку, так и целыми компаниями. Чаще всего в такие игры ребятишки играют сидя за столом. Это такие игры, как лото, шашки, домино, складывание пазлов. В такие игры можно играть большой компанией и на полу. Приведем примеры малоподвижных игр для детей.

1. *Игра "Что изменилось?"*

В игре "Что изменилось?" может принимать участие сколько угодно детей.

На видном месте ведущий расставляет как угодно 10-15 различных игрушек или других предметов. Все играющие их внимательно рассматривают, после чего выходят из комнаты. Ведущий в это время переставляет две-три игрушки (предмета) на другие места (или убирает их, заменяя другими). Вернувшись, играющие должны сказать, что изменилось за время их отсутствия. Побеждает тот, кто окажется самым наблюдательным и заметит то, на что другие не обратили внимания.

В зависимости от возраста играющих можно усложнять игру, расширяя сферу наблюдений: переставить стулья, переставить цветы на подоконнике, открыть или закрыть окно, сдвинуть занавески и т. п.

1. *Делайте за мной!*

Руководитель встает в круг ребят. Он показывает ребятам различные движения, которые те должны в точности повторять. Заранее договариваются о том, что два (одно или максимум - три) движения не повторяются, а заменяются другими, и эта замена репетируется, чтобы все дети хорошо запомнили что чем надо заменять. . Например - когда руководитель дотрагивается до носа - надо хлопать в ладоши. Тот, кто ошибается при повторении - выбывает из игры.

Руководитель показывает три движения и репетирует с ребятами их повторение. Движения должны быть простыми, например - вытянуть руки вверх, вытянуть руки вперед, согнуть в локтях, поставить руки на пояс и т.п. Каждому движению присваивается номер. Руководитель объясняет задачу - "Я называю номер движения, а вы делаете это движение". Сначала руководитель называет номер и сам делает нужное движение. Ребята смотрят на него и повторение не вызывает затруднений. Сустя некоторое время руководитель называет номер одного движения, а делает другое. Ребята обязательно сбиваются, что вызывает смех и веселье. Так как сбиться достаточно просто, особенно если это еще совсем маленькие дети, то можно ввести правило - выбывает из игры тот, кто ошибется три раза. Если дети повзрослее, иил руководитель видит, что они успешно справляются - выбывание происходит сразу после одной ошибки.