**Развитие двигательной активности у детей дошкольного возраста**

В дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается интерес и любовь к физкультуре. В системе физического воспитания дошкольников большое значение имеют праздники и досуги. Они зарекомендовали себя как наиболее эффективная форма активного отдыха детей. На таких мероприятиях все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом ведут себя непосредственно, чем на обычных занятиях и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Играя вместе в подвижные игры, дети не только интересно проведут время, но и научатся ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с другими играющими и выполнять необходимые игровые действия, не мешая при этом другим участникам.

Актуальным является включение родителей в жизнь ребенка в детском саду. Поиск путей сотрудничества, в равной степени необходимо как педагогам, так и родителям. Родителям – чтобы научиться понимать лучше собственного ребенка, педагогам - чтобы эффективнее оказывать в этом помощь родителям. Участие родителей в досугах положительно влияет на эмоциональное и физическое развитие воспитанников. Повышает компетентность родителей в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья.

Важную роль в режиме дня у дошкольников играет самостоятельная двигательная активность. Самым благоприятным временем для активизации самостоятельной двигательной деятельности детей является прогулка. Движение на свежем воздухе способствует укреплению здоровья и закаливанию ребенка. В самостоятельной деятельности старших дошкольников большое место занимают подвижные игры. Дети широко используют самые разнообразные игрушки и пособия. Они часто самостоятельно объединяются для выполнения двигательных заданий.

Значительно богаче становятся творческие ролевые игры. В соответствии с сюжетами ребята пользуются различными видами сложных движений, такими как прыжки, метание, лазание на лестнице. Взрослые должны поддерживать и поощрять детей в играх, организовывать соревновательные игры-эстафеты, спортивные игры, участвовать вместе с детьми в играх.

А утренняя гимнастика в детском саду и с родителями дома или на даче на свежем воздухе, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с движения. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Старшие дошкольники и родители должны знать, что оздоровительное воздействие зарядки усиливается, если она проводится на открытом воздухе.

М.А Рунова считает, что двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

В.П. Дудьев, Л.М.Матвеев в результате своих исследований пришли к выводу, что организм детей дошкольного возраста обладает большими адаптационными и функциональными возможностями, которые педагоги и родители должны грамотно использовать.

Литература

1. Дудьев В.П. Роль двигательной активности в развитии ребенка. Сибирский учитель-2000.-№6(10)

2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.

М.Мозаика-Синтез, 2000.

3. Здоровье дошкольника №4, 2014