***«Формирование двигательной активности детей 2- 3 лет».***

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, очень важно обеспечить для ребенка возможность развиваться физически. Здоровый малыш уже с первых минут после появления на свет испытывает потребность в движении, которое носит вначале хаотичный характер. Активные движения улучшают функции сердечно сосудистой, дыхательной систем, оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребенка, снижают риск заболевания, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Исследованиями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка в период формирования у него второй сигнальной системы. Однако чрезмерная двигательная активность может оказать неблагоприятное воздействие на ребенка. В основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств. Особое внимание следует уделять малоактивным детям, заинтересовывать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои способности.

Исследования показали, что на втором году жизни у детей формируется ряд двигательных умений. У них еще сохраняется умение ползать. Эти движения не следует запрещать ребенку, так как они ему очень полезны.

Ребенок второго года жизни с большим удовольствием поднимается по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия. Чтобы ребенок смог овладеть этими движениями, необходимо создать ему соответствующие условия. Надо знать, что малышу в этом возрасте во время овладения движениями необходимо их многократное повторение. Взрослые должны терпеливо относиться к этим стремлениям малыша. Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны с ним занятия по повышению двигательной активности утром, через 20-25 мин после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном. Постепенно ребенок овладеет основными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, спортивными упражнениями.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, необходимых детям как в игровых, так и в жизненных ситуациях.