

## **Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста**

Гиподинамия – что это такое? Угрожает ли она детям? Ведь научно-технический прогресс, являющийся основной причиной снижения двигательной активности современного человека, пока не коснулся ни условий быта самого ребенка, ни его основной деятельности - игры.

Однако ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться и к дошкольному возрасту. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни ребенка в детском саду и семье, к формированию его здоровья, умственной активности, умения действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ – движения!

Каково же мнение разных специалистов о значении двигательной активности?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенности важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечнососудистой, дыхательной, нервной системами. Движение-это и эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движения - важное средство воспитания.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Самостоятельная деятельность составляет наибольшее время в режиме дня маленьких детей. Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности.

Замечено, что при правильной организации самостоятельной деятельности значительно облегчается привыкание детей к детскому саду. Малыши охотнее идут в группу, меньше капризничают, если воспитатель концентрирует их внимание на активных движениях и играх.

В самостоятельной деятельности ребенка, основное место занимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Разнообразие движений, в свою очередь, обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для ребенка

Однако наблюдения показывают, что часто в сюжетных играх малыши двигаются мало. Все действия с куклой (кормят, переодевают, укладывают спать) они обычно выполняют сидя.

Значительно разнообразит движения в играх использование физкультурных пособий. Наиболее доступные из них для маленьких детей – мяч, обруч, скакалка.

Постепенно таким же образом вносят в игры детей и более сложные физкультурные пособия: скамейки, лестницы, кубы, ящики и др.

Разнообразие пособий вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать пособия в разнообразной деятельности – двигательной, игровой.

Детям от двух до трех лет (при хорошей постановке работы по физической культуре в целом) вполне доступны в элементарной форме сюжеты на темы музыкальных и физкультурных занятий, утренней гимнастики, прогулки. Действия в этих играх элементарны и не продолжительны: трое-четверо детей старательно маршируют, а один подает команды; один прихлопывает руками, напевая «ля-ля-ля», а несколько детей танцуют. Иногда они берутся за руки и пытаются повторить какое-нибудь одно (реже два) упражнения из комплекса гимнастики, организовать хоровод и даже подвижную игру. В таких играх дети особенно радуются общению, умению выполнять действия совместно.

Дети в самостоятельной деятельности любят бегать. Если бег становится чрезмерно продолжительным, это ведет к перевозбуждению нервной системы и переутомлению. Вовремя подсказанный ребенку сюжет вносит в бесцельную бегодную целесообразность, вызывает необходимость регулирования движения. Сюжетной направленности игр способствует

внесение различных атрибутов в виде нагрудных знаков, шапок с изображением зверей, птиц, автобуса, троллейбуса, самолета, ракеты, тепловоза.

Положительно сказывается на развитии движений детей общение их в играх, для чего создаются соответствующие предпосылки. Пусть дети в играх ходят друг к другу в гости, организуют совместные прогулки кукол, строят один дом на всех играющих. Особенно полезно общение детей с разным уровнем развития движений, а также детей разной степени подвижности.

Таким образом, чтобы движения детей дошкольного возраста стали полноценным компонентом игровой деятельности, детей учат разным действиям с игрушками и пособиями, приучают использовать физкультурное оборудование в играх, выбирать для игр сюжеты, включающие применение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье).