

## **«Развитие двигательной активности у малышей»**

*Все родители хотят видеть своих малышей здоровыми, веселыми, физически развитыми. Что же для этого нужно?*

*С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире. В дошкольном возрасте формируются основные движения. Но его двигательный опыт пока еще невелик, ориентирование в пространстве затруднительно. Малыши часто ходят неравномерным шагом, шаркая ногами и опустив голову, при ползании не получается ритмичного чередования рук и ног.*

*Такие упражнения — хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком двигательной активности.*

*Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному — далеко бросить мяч, быстрому — догнать бабочку или стрекозу.*

*Кроме того, **подвижная игра** — источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и другими детьми.*

*Все свои жизненные впечатления и переживания малыш отражает в игровой форме, помогающей перевоплотиться в яркий, живой образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору»).*

*Подчиняясь правилу в сюжетной игре, ребенок ведет себя так, как персонаж, которого он изображает: волк ловит гусей, наседка спасает цыплят, птички убегают от автомобиля. Малыш бежит, высоко поднимая колени, подражая лошадке, прыгает, как зайчик, идет, как уточка. В таких*

*играх дети очень непосредственны, они могут повторять движения снова и снова.*

**Особенно любят дети народные игры.** *В них много юмора, движения точны, образны, сопровождаются любимыми считалками, потешками, напевами, выразительными и доступными для понимания даже малышам. Фольклор, живые персонажи игр, с одной стороны, стимулируют детскую фантазию, с другой — помогают развивать речь, а также движения малыша.*

*Такие занятия вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов и помогают ребенку перейти к более высокой ступени развития.*

**Игра** — *ведущая деятельность ребенка-дошкольника, определяющая его дальнейшее психическое развитие прежде всего потому, что игре- присуща воображаемая ситуация. Благодаря ей ребенок учится мыслить о реальных вещах и реальных действиях. С этим связано и возникновение замысла в игре.*

*Детям разного возраста можно предлагать разные варианты одной и той же игровой задачи (покормить куклу, игрушечного медведя, петушка). Это подчеркивает условность игры, побуждает детей переносить игровые действия на новые предметы, в новые условия, а не ограничивает его поведение образцом, заданным в совместных играх.*

**Двухлетний ребенок, с помощью взрослых активно познающий окружающий мир, становится все более самостоятельным и умелым.**

*К трем годам он уже заявляет: «Я сам!» Но потребность в самостоятельности, активном участии в преодолении жизненных затруднений не возникает сама по себе. Большое значение в возникновении этих потребностей имеет детская игра, подбор игрушек с учетом возрастающих возможностей малыша.*

*Физически укрепнуть ребенку помогают игрушки, с которыми можно совершать разнообразные движения (разные по размеру мячи, тележки,*

машины, кегли, надувные игрушки). С такими игрушками можно играть и на улице.

Вначале ребенок выполняет упражнения только с помощью взрослого, постепенно эта помощь уменьшается: по мере того как движения ребенка становятся более точными, его сила, выносливость и настойчивость заметно возрастают.

**Для развития общей двигательной активности, ловкости, точности движений, практического мышления и глазомера полезны игры с предметами (обручем, кеглями, клюшками и т. д)**

Не следует делать слишком много замечаний ребенку, поправлять его. Не нужно показывать свое недовольство и нетерпение. Детей необходимо чаще хвалить, чем порицать, важно отмечать даже самые маленькие их успехи.

Для развития чувства равновесия надо побуждать ребенка ходить по ограниченной поверхности: на прогулке — по доске, узкой дорожке; дома — по кромке ковра, между веревочками, которые можно положить по-разному.

**Следует использовать особенности каждого времени года:**

*Зимой — катание на санках, лыжах, метание снежков;*

*Весной и осенью — бег, прыжки, прогулки;*

*Летом — игры на свежем воздухе.*

Важно следить за физической нагрузкой ребенка, всячески поощряя двигательную активность, но избегать перевозбуждения. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Нужно, чтобы в любой одежде, независимо от времени года, малыш чувствовал себя уютно и свободно.

Не следует тщательно оберегать его от холода, закутывать так, чтобы он не мог повернуться. Такому ребенку трудно играть, он скучает, капризничает, а из-за неподвижности действительно быстро охлаждается.