

## Развитие двигательной активности детей раннего возраста

От двигательной активности ребёнка во многом зависят развитие его физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала. *Учёными доказана связь двигательной активности человека и, наконец, его настроение и долголетие.*

Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, а так же развитием мелкой моторики ребёнка.

В раннем возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений мы советуем придумать весёлые подвижные игры с детьми, которые можно объединить одним сюжетом, например, который можно позаимствовать из литературных произведений, сказок, знакомых малышу («Колобок», «Айболит», «Мойдодыр», «Кто сказал «Мяу!»).

Предложите ребёнку походить «как медведь», попрыгать как зайчик, а вот Колобок убегает от волка «по мостику» (пройти по дощечке или между двумя шнурами), или Колобок, убегая, проползает «под поваленным деревом» (натянутым шнуром, скакалкой, поставленным вертикально обручем). Можно придумывать различные несложные двигательные упражнения, позволяющие равномерно распределить нагрузку на все тело ребенка — так называемая зарядка для самых маленьких («Заводные игрушки», «Кто сказал «Мяу!»). Дети очень любят игры и упражнения с мягкими и резиновыми мячами, большими гимнастическими мячами для прыжков, скакалками, обручем, другими предметами.

Особое внимание следует уделять малоактивным детям, активизировать их двигательную деятельность, заинтересовать их неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать им участвовать в веселых играх, где они могут проявлять свои

способности. Предложить детям пройти по дорожке, по доске, перешагнуть через препятствия. Ребенок с большим удовольствием поднимется по ступенькам, ему нравится преодолевать различные препятствия, перелезть через лежащие на полу предметы.

Движения связанные с преодолением высоты у некоторых детей вызывают страх.

Чтобы ребенок не боялся необходимо создавать ему соответствующие условия в детском саду, дома, на улице.

Надо стимулировать желания ребенка преодолевать некоторые затруднений -

положить на его пути палочку, предложить подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него и т. д.

Надо знать, что малышу в этом возрасте необходимо многократное повторение движений. Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны занятия по повышению двигательной активности утром через 20-25 мин. после завтрака. Нельзя допускать активных действий у детей непосредственно перед едой, сразу после неё, перед сном.

**Во время подвижных игр и упражнений следует следить за нагрузкой,** так как излишняя физическая активность ведёт к переутомлению малыша, перевозбуждению его нервной системы. В таком случае, необходимо ненавязчиво предложить более спокойные упражнения, или «переключить» внимание ребёнка на более спокойный вид деятельности. Например, после игры «Кошки-мышки», предложить мышке пройти мимо кошки очень тихо, чтобы не разбудить её. Или Колобок, убежав от всех зверей, должен выбраться из леса очень тихо, чтобы не шумели ветки, не хрустели сучья, чтобы лиса не услышала его!

Конечно же, полностью взять под контроль двигательную активность малыша родителям сложно, да и не нужно. Но, тем не менее, чтобы движение могло принести еще большую пользу здоровью ребенка, родители должны уметь его корректировать и направлять.

Мы советуем Вам, родители, в условиях семьи использовать следующие **физкультурно-оздоровительные элементы:**

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребенка индивидуальна. Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Если же у ребенка нет желания заниматься, следует проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям и в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

И главное: при обучении малыша разным движениям, чтобы взрослый сам принимал в этом активное участие.