# Двигательная активность детей дошкольного возраста

Все мы знаем, что спорт и двигательная активность оказывает серьёзную роль в формировании организма ребёнка. Если даже мы не планируем вырастить из него чемпиона, двигательная активность может быть прекрасным средством формирования организма и укрепления иммунитета.

В настоящее время проблема здоровья и физического развития детей очень актуальна. В последнее время состояние здоровья подрастающего поколения резко ухудшилось. Поэтому на сегодняшний день тема: Двигательная активность дошкольников очень важная.

Основы умственного и физического развития закладываются именно в дошкольном возрасте. В младшем дошкольном возрасте начинается стремительное развитие двигательной активности.

К трём годам у детей совершенствуется ходьба и им становится интересно находить препятствия и их преодолевать. Ребёнок забирается на горку, спускаясь, не пропускает ни одну ступеньку. Но движения его ещё неуклюжи.

В четыре года ребёнок уже очень подвижен, быстро и много бегает, ловко прыгает на двух и на одной ножке, хорошо держит равновесие.

В старшем дошкольном возрасте двигательная активность уже намного разнообразнее. Могут присутствовать разнообразные игры, какие-то соревнования, интересные спортивные упражнения. У детей в этом возрасте формируется координация движений, выносливость, скорость, быстрая реакция, ловкость. Закладывается базовая физическая подготовка.

### Что же такое двигательная активность детей, её особенности

- Это организованные физические упражнения;

- Это естественные действия в повседневной жизни;

- Это подвижная игровая деятельность;

- Это самостоятельная активность детей;

- Это движения, которые выполняет ребёнок, но призывает к ним другой человек.

Конечно же, каждый ребёнок имеет свои предпочтения. Есть дети, которые могут длительное время бегать, прыгать. А есть те, которые длительное время могут играть в спокойные игры. Повышенная активность, гиперактивность нежелательна, как и её недостаточность.

Двигательная активность у детей дошкольного возраста в течение дня должна присутствовать в меру.

**Какие средства развития двигательной активности дошкольников могут быть?**

Если ребёнок занимается творчеством, рисует, он выполняет определённые движения руками. Но такая двигательная активность минимальна. А вот танцевальные движения, занятия ритмикой, здесь уже идёт формирование определённых движений и правильно и красиво выполнять их, становится целью.

**Подвижные игры**

В чём главное назначение подвижных игр? Именно в развитии двигательной активности. В играх дети учатся преодолевать физические трудности, тренируют выносливость и ловкость. Дети самостоятельно проверяют свои возможности и решаются на испытание собственных сил.

Есть игры, в которых развивается одно или два физических качеств. Но бывают игры, которые развивают несколько качеств: выносливость и координацию движений, скорость реакции и ловкость и др.

Это могут быть различного рода спортивные праздники, соревнования, весёлые старты (например, пролезать в тоннель, перепрыгнуть через барьер и т.д., требуется несколько физических качеств).

Важно отметить, что подвижные игры ещё и способствуют эмоциональной разрядки, развитию общения детей.

### Физическая активность на прогулке

Если мы поведём ребёнка на прогулку в парк, то это очень замечательно для развития познавательного интереса и двигательной активности. Но просто так прыгать и бегать ребёнку быстро наскучит. А значит, если вы решили отправиться на подобную прогулку, то взрослым необходимо продумать, какими играми и упражнениями вы будете развлекать ребёнка.

Младшим деткам будет интересно понаблюдать за красотой трав и цветов, собирать шишки. А встретив яркую бабочку, которая улетает, побежать за ней, послушав интересный рассказ о белочке, запрыгать по тропинке.

Детей среднего и старшего дошкольного возраста можно увлечь упражнениями на достижение каких-либо целей.

Очень любят дети такие игры, как ловишки, жмурки, краски и др.

Правильно организованный отдых детям очень понравится. И если первое время побуждение к игре исходит от взрослого, то потом, дети придумывают новые игры и упражнения самостоятельно. Главное, чтобы эти идеи были для детей безопасны.

## Самостоятельная двигательная активность детей

Двигательная активность детей не должна опираться только на деятельность, организованную взрослыми. Дети всё смогут сделать и самостоятельно, ели для этого созданы специальные условия.

Вряд ли ребёнок откажется покататься на велосипеде, конечно же, если он у него есть. Для трёхлетнего ребёнка – это трёхколёсный велосипед. А когда он подрастёт, пересядет на двухколёсный. В результате у ребёнка развивается координация движений и сила ног.

Нужно помнить, что двигательная активность детей зависит от их индивидуальных особенностей.

Специалисты посчитали, что ребёнок дошкольного возраста должен совершать как минимум 12 тысяч шагов. Это будет способствовать поддержанию его в необходимой форме. Получается, что двигательная активность дошкольника должна занимать у него 50% бодрствования. Наверное некоторым родителям есть над чем задуматься?

А какая физическая активность вашего ребёнка?