**«Оптимальная двигательная активность –  
 залог гармоничного развития ребенка».**

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, **двигательная активность**.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего **развития** и воспитания ребёнка.

**Двигательная активность** положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного **развития** и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

К характеристикам **двигательной активности** можно отнести такие параметры, как *«уровень****двигательной активности****»* и *«****двигательный тип****»*.

Выделяют три уровня **двигательной активности**:

- Высокий уровень. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень **развития**основных видов движений, достаточно богатый **двигательный опыт**, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, **гиперактивностью**.

- Дети со средним уровнем **двигательной активности** имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень **развития двигательных качеств**. Для них характерно разнообразие самостоятельной **двигательной деятельности**

- Низкий уровень **двигательной активности** - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей **развития** основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Под *«****двигательным типом****»* понимается набор индивидуальных **двигательных особенностей**, присущих данному **ребенку**. Индивидуальные **двигательные** особенности выявляются в процессе наблюдения за **ребенком** в течение длительного времени с фиксацией в дневнике тех видов движений, которые он предпочитает, выполняет с удовольствием. Выделяют следующие **двигательные типы ребенка**:

- Взрывной. Дети с этим типом **двигательной активности** предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

- Циклический. Дети циклическим типом **двигательной активности** склонны к длительным, монотонным движениям *(лыжи, бег на длительной дистанции)*;

- Пластический. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;

- Силовой. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной **двигательной активности являются**: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства **двигательной деятельностью детей**.

Таким образом, **оптимальная двигательная активность** должна считаться важнейшим показателем **двигательного развития дошкольника**.

Для **развития двигательной активности** детей дошкольного возраста используются различные средства. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и **практическая деятельность**.

Осуществляя руководство **двигательной активностью** дошкольников используются: наглядные, словесные и **практические**, игровые, соревновательные методы обучения.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

Продолжительность **двигательной активности** должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие **двигательно**-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки *(с 10 до 12 часов)*.

Нормой среднесуточной **двигательной активности** являются такой объем движений и их интенсивность, которые оказывают благотворное влияние на процессы роста, **развития** и состояние здоровья детей. Недостаток движений *(гипокинезия)* не позволит организму **ребенка развиваться должным образом**. Однако не менее опасно и превышение **двигательных норм**. По объему и интенсивности определены четыре уровня суточной физической нагрузки для младшего школьного возраста: очень легкая, легкая, средняя, большая.

Очень легкая физическая нагрузка *(медленная ходьба или езда на велосипеде)* рекомендована для мальчиков в течение 1,5-3 часов и 1,5-2 часа для девочек.

Легкая физическая нагрузка *(подвижные игры, гигиеническая гимнастика, танцы и т. п.)* – 30-45 минут и для девочек.

Средняя физическая нагрузка *(бег со средней скоростью, спортивные игры)* – для мальчиков 25-45 минут, для девочек 10-30 минут.

Большая физическая нагрузка *(бег с около предельной и предельной скоростью)* – для мальчиков 3-15 минут, для девочек 3-5 минут.

Все эти рекомендации хороши, но они носят общий характер!

Правильная организация **двигательной активности** детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение **двигательного режима**, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

**Двигательный** режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. **Двигательный** режим по ФГОС - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания **двигательной активности ребенка**. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности.

Содержание образовательной области *«Физическая культура»* в соответствии с ФГОС направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, **гармоничное физическое развитие**.

Основные цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- Обеспечение **гармоничного физического развития**, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- Формирование потребности в ежедневной ДА; **развитие инициативы**, самостоятельности и творчества в ДА, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- **Развитие** интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, **активности в самостоятельной двигательной деятельности**; интереса любви и спорту.

**Двигательный** режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей.

Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся такие виды **двигательной деятельности**: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

- Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

- Физкультминутки на занятиях умственной деятельностью применяются с целью предупреждения утомления на занятии, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

- **Двигательная** разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки, способствует увеличению **двигательной активности детей**.

- Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои **двигательные потребности**. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с малоподвижными детьми и организации их самостоятельной **двигательной деятельности**.

- Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует **профилактике нарушений стопы**.

Второе место в **двигательном** режиме дня занимают учебные занятия по физической культуре как основная форма обучения **двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей**.

Третье место отводится самостоятельной **двигательной деятельности**, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная **двигательная** деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок *(утром и вечером)*. Во время самостоятельной **двигательной деятельности активные**действия детей должны чередоваться с более спокойными.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую **двигательную активность** каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Поэтому при распределении **двигательного** режима нужно учитывать:

- особенность ДОУ *(наличие специалистов, режим ДОУ)* .

- зависимость **двигательной активности от времени года**

- индивидуальные особенности детей, их возраст

- состояние здоровья каждого **ребенка**

- дифференцированный подход.