**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ**

**В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Движение** – одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение его чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем. Рациональный двигательный режим – это необходимое условие для нормального формирования и развития детского организма.

**Виды двигательной активности**

Двигательный режим детей дошкольного возраста включает следующие компоненты:

* оздоровительные занятия физкультурой;
* учебные занятия конкретной направленности (плавание, групповые виды спорта);
* самостоятельная двигательная активность;
* физкультурно-массовые мероприятия (эстафеты, соревнования);
* дополнительные (вне группы) занятия.

Целью формирования двигательной активности является не только удовлетворение биологической потребности, но и полноценное развитие способностей детей. **Следует рационально организовывать двигательный режим с учетом дошкольного возраста, интересов, функциональных возможностей организма, индивидуальных особенностей ребенка.**

**Влияние двигательной активности на развитие ребенка**

Двигательная активность влияет на физиологические функции всего организма. Активный ребенок лучше спит, чаще пребывает в хорошем настроении и обладает большей работоспособностью. Усиливается кровоснабжение скелетных мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ,  совершенствуется нервная система.

**Опорно-двигательный аппарат**

В результате систематической работы мышцы становятся более объемными и крепкими, не теряя при этом эластичности. Одновременно совершенствуется и костная система: повышается прочность костей, их готовность к нагрузкам. Равномерная работа мышц туловища формирует осанку, что имеет важное эстетическое и физиологическое значение. Правильная осанка предполагает правильное положение органов и нормальное их функционирование.

**Система внутренних органов**

Наиболее активно работают сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Сердце под влиянием адекватных нагрузок становится сильнее. Позитивные изменения отмечаются даже у детей, изначально имеющих нарушения в работе сердца.

Емкость легких возрастает, увеличиваются их функциональные возможности: ткани тела лучше кровоснабжаются и получают больше кислорода. Особенно полезны упражнения на улице, способствующие закаливанию.

**Психическое регулирование**

Работающие мышцы стимулируют центральную нервную систему. Чем более высоко координированными становятся движения, тем лучше идет процесс психического развития.

Между уровнем физической активности и речевым развитием существует прямая зависимость. Практический опыт, который получает активный ребенок, приводит к увеличению словарного запаса и развитию мышления. Позитивное влияние двигательная активность оказывает на эмоциональную и волевую сферу психики.

**Возрастные особенности двигательной активности**

Характер двигательного режима напрямую зависит от возраста детей. Дети младшего возраста более активны, выбираемые ими игры отличаются подвижностью. У детей старшего дошкольного возраста приоритеты смещаются в сторону образовательных занятий, появляется интерес к компьютерным играм.

**3-4 года**

В этом дошкольном возрасте движение является обязательным условием всестороннего развития. Двигательная активность учит общению, положительно влияет на эмоции и воображение, способствует развитию интеллекта. В основе режима лежит нерегламентированная активность, когда игры ребенок выбирает самостоятельно. Но и некоторые сложные движения уже под силу малышу (бег, движение спиной вперед, подпрыгивания на одной ноге).

**5 лет**

Ярко проявляются половые различия в активности детей дошкольного возраста, их игровая деятельность приобретает различную направленность. Мальчики проявляют интерес к играм подвижного характера (футбол). Девочкам нравятся спокойные сюжетные игры («Дочки-матери», «Кухня»).

**6 лет**

Совершенствуются двигательные навыки, улучшается координация. Деятельность становится разнообразной и осознанной. Резкие отличия в выборе самостоятельной активности исчезают, дети организовываются в небольшие группы с участием мальчиков и девочек и вместе выполняют несложные упражнения (прыжки через препятствия, бросание мяча, ходьба по бревну).

**7 лет**

Проявляется устойчивый интерес к определенным видам активности, спортивным играм. У детей старшего дошкольного возраста появляется чувство самоконтроля и самооценка. Они целенаправленно тренируют конкретные навыки, многократно повторяют одни и те же движения, оценивают свою деятельность в сравнении с другими.

**Динамика двигательной активности**

Двигательная активность неодинакова в различные периоды и подвержена определенным колебаниям. Сезонная зависимость является общебиологическим явлением: в весенне-летний период она возрастает, а в осенне-зимний идет на спад. Суточные колебания связаны с режимом детского сада, наибольшую активность ребенок проявляет во время прогулки, а также утром и вечером.

**Формирование подгрупп детей с разным уровнем активности**

В зависимости от степени подвижности, проявления самостоятельности и склонности к определенным занятиям дети делятся на три подгруппы. Подобный подход дает возможность проводить прицельную работу и применять индивидуальный подход.

**Высокая активность**

Гиперактивные дети всегда заметны, часто конфликтуют, поведение их неуравновешенно. Из-за чрезмерной активности они не успевают вникать в суть деятельности. Выбирают бег и прыжки, избегая занятий, требующих высокой сосредоточенности и точности. Движения быстрые, но бесцельные.

Есть мнение, что гиперактивных детей нужно сдерживать. Однако лучшим решением будет не ограничение подвижности, а ее регулирование, направление в иное русло. Деятельность остается активной, но требующей развития осмысленности, осторожности. Полезны будут перемещения по ограниченной площади, метания, занятия в паре с выполнением движений по очереди.

**Средняя активность**

Поведение спокойное, подвижность умеренная и постоянная. Движения осмысленные, уверенные, целенаправленные, настроение хорошее. Ярко выражена саморегуляция двигательной активности при наличии необходимых условий (достаточное пространство, игрушки, спортивный инвентарь). Корректировка двигательного режима сложностей не вызывает.

**Низкая активность**

Плохой прогностический признак развития малыша. Причинами могут быть слабое здоровье, плохая психологическая атмосфера в дошкольной группе, постоянные запреты взрослых и др. Такие ребята обычно пассивные, молчаливые, быстро устают. Они предпочитают находиться в стороне, избегают активных игр. Хорошим способом корректировки двигательного режима будет увеличение площади и предметное ее обогащение.

Кроме прицельной работы с каждой из групп в отдельности, полезно объединять детей разной подвижности в совместных играх, при этом на двоих предлагается лишь одна игрушка. Примерами таких занятий могут быть перекидывание друг другу мяча, вращение скакалки вдвоем, преодоление препятствий по очереди.

**План двигательной активности ребенка на день**

Рационально организованная двигательная активность разбивается на определенные этапы. Наиболее удобным является деление в режиме дня.

1. ***Утро.*** Предлагаемая деятельность должна быть хорошо знакома детям. Варианты игр: «Холодно-горячо», «Пронеси мяч через препятствие» и др. Следует учитывать, какими будут занятия после завтрака. Если запланировано обучение (рисование, математика), то утренние занятия могут быть более активными. Если же детей ожидает физкультурное занятие, то утром лучше ограничиться разминкой или другими малоподвижными видами. Индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии (ожирение, нарушения слуха или зрения), также должна осуществляться утром.
2. ***Прогулка.*** Прогулка проводится дважды в день и включает в себя самостоятельную деятельность, когда активный ребенок проявляет творческие способности, а также специально организованную. Предлагается устраивать одну подвижную игру, в которой участвуют все дети сразу, и по две игры для подгрупп.
3. ***Вечер.*** Период начинается сразу после дневного сна (с гимнастики и дыхательных упражнений). Возможно проведение физкультурных праздников или самостоятельная двигательная активность детей с использованием различного спортивного инвентаря. Период носит более спокойный характер, настраивает ребенка на завершение дня.

Регуляция двигательного режима необходима для нормального развития ребенка. **Важен личный пример родителей и пропаганда здорового образа жизни в семье.** Семейные физкультурные мероприятия (походы, катание на велосипедах) способствуют закладке здоровых привычек у ребенка. А чем более хорошими физическими данными будут наделены малыши с дошкольного детства, тем увереннее и они будут чувствовать себя дальше.