**Двигательная активность дошкольников в играх и повседневной жизни.**

Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современные годы, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов и гаджетов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте. Самое время вспомнить о важности физического развития, чтобы не допустить вреда формирующемуся детскому организму.

## Движение как естественная потребность дошкольника

В дошкольном возрасте закладываются основы умственного и физического развития. Природа позаботилась о том, что в младенчестве развитие органов чувств опережает развитие телесных движений. Но уже к третьему году преодолевается разобщенность сенсорных и моторных функций, и двигательное развитие способствует совершенствованию [восприятия](https://alldoshkol.ru/process/taktilnoe-vospriyatie), а органы восприятия помогают формированию двигательных навыков.
Стремительное развитие двигательной активности детей начинается с младшего дошкольного возраста.

После 3 лет значительно меняются координационные возможности ребенка, совершенствуется ходьба. И сразу же малыш заинтересовывается поиском препятствий и их преодолением. Он карабкается на горку, пытается перешагнуть через предметы, не обходит вниманием ни одну ступеньку лесенки. Но малыш еще довольно неуклюж.

К 4-м годам происходит прогресс, меняющий общий стиль движений дошкольника. Четырехлетний ребенок подвижен, много бегает, легко прыгает на одной ножке, отлично удерживая равновесие.

В среднем и старшем дошкольном возрасте двигательная активность отличается разнообразием. Интересные игры, соревнования, спортивные упражнения – доступные и посильные занятия. У детей закладывается базовая физическая подготовка, формируются такие качества организма как выносливость, координация движений, быстрая реакция, ловкость, скорость.

### Особенности двигательной активности детей

Определимся, что такое двигательная активность дошкольников. Можно выделить несколько основных видов:

* естественные действия в повседневной жизнедеятельности
* подвижная игровая деятельность
* организованные физические упражнения
* самостоятельная активность по внутреннему побуждению ребенка
* комплексы движений, которые выполняет ребенок с подачи другого человека

Если взрослый предлагает ребенку собрать каштаны на прогулке в парке, или сверстник азартно призывает «Догони меня!», это пример побуждения дошкольника к активному движению.

У каждого ребенка проявляются свои предпочтения. Одни предпочитают бегать-прыгать большую часть времени бодрствования. Выделяются гиперактивные дети, которые неспособны выдержать состояние покоя даже незначительное время. Чрезмерная активность так же нежелательна, как и ее недостаточность.

Часть дошкольников отличается не в меру выраженной усидчивостью. Особенно привязывают ребенка к месту интерактивные и компьютерные игрушки. Поэтому актуален поиск путей повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

## Средства развития двигательной активности дошкольников

Элементы двигательного развития заложены практически во всех [видах деятельности](https://alldoshkol.ru/deyatelnost/vidy-deyatelnosti-doshkolnika), которыми занимаются дошкольники. Возьмем занятия художественным творчеством. Для того чтобы рисовать, лепить, [конструировать](https://alldoshkol.ru/deyatelnost/konstruktivnaya-deyatelnost), важно освоить специальные движения руками. Но все же, двигательная активность в подобных занятиях минимальна.

Другое дело, танцевальная практика. Обучение танцевальным движениям – тот случай, когда формирование определенных движений и умелое их выполнение становится целью деятельности.

### Подвижные игры детей дошкольного возраста

Главное назначение подвижных игр как раз и состоит в развитии двигательной активности. В игре дети могут преодолевать серьезные физические трудности, тренируют свою ловкость и выносливость. Они проверяют свои возможности и самостоятельно решаются на испытание собственных сил.

Чаще всего, подвижные игры способствуют развитию одного-двух физических качеств. Например, в «пятнашках» главная задача догнать и коснуться участника, и дети, прежде всего, тренируют беговые навыки. Но многие игры развивают несколько качеств:

* Внимание и скорость реакции
* Наблюдательность и ловкость
* Выносливость и координацию движений

Примером, где важны внимание и быстрая реакция, являются игры, в которых выполняются действия по команде («Кто быстрее», «Третий лишний»). Различные веселые состязания по принципу перетягивания каната или прыжков в мешках требуют координации и выносливости.

Подвижные игры, кроме своего физического назначения, выполняют важную функцию эмоциональной разрядки и способствуют развитию общения дошкольников. Их значение невозможно преувеличить.

### Физическая активность дошкольников на прогулке

Отправившись на прогулку в парк или лес, дети получают благодатную среду для развития как [познавательного интереса](https://alldoshkol.ru/osobennosti/razvitie-poznavatelnogo-interesa), так и двигательной активности. Но просто побегать и попрыгать ребенку быстро наскучит. Поэтому взрослым стоит загодя продумать небольшую программу игр и упражнений на природе.

Младшему дошкольнику интересно искать цветы в траве, собирать желуди или шишки, обдувать одуванчики и подобные привлекательные занятия. Увидев яркую бабочку, малыш подражает взмахам крылышек насекомого. Услышав рассказ о зайчиках, ребенок прыгает по тропинке. В таком возрасте природа выступает фоном сюжетной игры, и дети с удовольствием выполняют роли лесных жителей.

Для дошкольников среднего и старшего возраста подойдут упражнения на достижение конкретных целей. Нарисовав круг, они учатся попадать шишкой или камушком в цель. Пользуется популярностью игра «Замри!». Непринужденная обстановка актуализирует [воображение](https://alldoshkol.ru/process/razvitie-voobrazheniya-doshkolnika), и дети по команде застывают в самых замысловатых позах.

С интересом выполняют упражнения на координацию движений с закрытыми глазами. Например, выбрав в качестве маяка одно из деревьев, предложите ребенку дойти до него с расстояния метров 10-15, закрыв глаза. Вначале обязательно нужно пройти этот путь с открытыми глазами, потом вернуться в исходное положение и повторить с повязкой на глазах. Повязку ребенок снимает, когда услышит команду «стоп». Как правило, детей удивляет, насколько они уклонились в сторону. Поэтому после первой попытки с задором предпринимают следующие.

Такой организованный активный отдых очень нравится дошкольникам. И, если вначале побуждение к игре исходит от взрослых, то в дальнейшем старшие дошкольники придумывают новые упражнения. Важно только позаботиться о том, чтобы их идеи были безопасны в реализации.

## Самостоятельная двигательная активность детей дошкольного возраста

Развитие двигательной активности дошкольников не может и не должно опираться исключительно на организованные формы занятий. Дети пРедкий ребенок отказывается от катания на велосипеде, если у него есть детский вариант этого вида транспорта. В трехлетнем возрасте малыш осваивает трехколесный велосипед. А это развитие и координации движений, и силы ножек. Интерес к этому виду деятельности сохраняется и дальше, когда ребенок способен пересесть на двухколесный велосипед.

Сейчас распространены детские батуты. И, если есть возможность установить эту спортивную принадлежность у дома или на загородном участке, стоит ею воспользоваться. Прыжки на батуте оказывают комплексное положительное действие на развитие всего организма (имеется в виду малый детский батут, а не спортивный снаряд).

У ребенка чаще будет проявляться потребность в активном движении при виде привлекательных атрибутов. Что еще важно в данном случае, дошкольник сам определяет задачу и цель (буду кататься, хочу прыгать), ориентируется в условиях, решает, как долго он хочет заниматься, и сам же себя контролирует. Это отличные условия для расширения границ самостоятельности дошкольника, к чему он неустанно стремится.

редпочтут действия, если для них созданы привлекательные условия.