**Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста в игровой деятельности.**

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

1. естественные действия в повседневной жизнедеятельности
2. подвижная игровая деятельность
3. организованные физические упражнения
4. самостоятельная активность по внутреннему побуждению ребенка
5. 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 и разностороннее физическое воспитание.

Средства развития двигательной активности дошкольников

Элементы двигательного развития заложены практически во всех видах деятельности, которыми занимаются дошкольники. Возьмем занятия художественным творчеством. Для того чтобы рисовать, лепить, конструировать, 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.

Родители, обеспокоенные малой двигательной активностью своего ребенка, могут решить проблему через посещение танцевального кружка для малышей.

Но в первую очередь необходимо использовать возможности естественного детского времяпрепровождения. Многие ресурсы развития дошкольника заложены в игровой деятельности, познавательных прогулках, самостоятельных занятиях.

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, так и двигательной активности. Но просто побегать и попрыгать ребенку быстро наскучит. Поэтому взрослым стоит загодя продумать небольшую программу игр и упражнений на природе.

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 предпочтут действия, если для них созданы привлекательные условия.

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.