**Консультация для педагогов на тему:**

**«Двигательная активность – средство физического и психического развития детей»**

«Движение это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен; важна она для формирования физического и психического здоровья человека и необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных малоподвижный образ жизни.

Несмотря на возросший интерес к двигательной активности, выражающийся в открытии спортивных площадок, фитнес-клубов, оборудованных детских площадок и т. п., дети, как правило, лишены возможности вести активный образ жизни. Помимо развивающей деятельности в детском саду родители стремятся загрузить детей дополнительно занятиями: иностранным языком, обучением чтению и письму, рисованию; физическая культура в этом перечне встречается редко. Дома, родители, предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисование, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотр телевизора.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнение на развитие жизненноважных движений (ходьба, бег, ползанье, лазанье, метание, упражнение в равновесии).

Основным средством развития двигательных навыков в детских садах являются физкультурная организованная деятельность, но помимо ее двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз, сопровождение режимных моментов различными потешками и движениями и т. д.

Двигательный и игровой компонент физкультминуток и динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому и психическому, и речевому развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно - образовательными задачами, но и с возрастом и уровнем развития детей.

Важной задачей физического воспитания является формирование правильной осанки. Осанка это привычное взаиморасположение частей тела, она отражает установившуюся у данного человека схему тела, она всегда очень индивидуальна. Дошкольный период является наиболее благоприятным для предупреждения нарушений осанки у всех детей (т. к. Костная система организма сохраняет в некоторых местах хрящевое строение).

При развитии двигательной функции широко используют звуковые ритмические и речевые стимулы. Много упражнений полезно проводить под музыку.

Особое значение имеет четкая речевая инструкция, которая нормализует психическую деятельность ребенка, улучшает понимание речи, обогащает словарь (полезно, чтобы, выполняя те или иные движения и действия, ребенок учился одновременно проговаривать их).

Необходимо в утреннею гимнастику включать разные виды движений: ходьба, бег, прыжки на месте и с продвижением, гибкость, общей выносливости и силы. Не стоит забывать об упражнении для укрепления свода стоп и формировании осанки. Комплекс упражнений гимнастики должен состоять из 4-5 упражнений с повтором 4-5 раз.

Движения нужно делать вместе с детьми показывая им последовательность и способ выполнения движений: как нужно ходить и бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колени, вперед спиной и т. п. Можно чередовать ходьбу с бегом, прыжками с изменением ритма, направления и темпа движения.

Следует отметить, что в дошкольном возрасте основное в физическом воспитании ребенка подвижные игры. Кроме игр в помещении особо следует отметить игры на свежем воздухе. Во время прогулок (утром/вечером) необходимо проводить с детьми подвижные игры различной интенсивности продолжительностью по 10-20 минут. При выборе упражнений и игр необходимо учитывать их сложность, а также соотносить их с возможностями (возрастными, физиологическими) детей; важно учитывать время года, погоду. Подвижная деятельности на воздухе должна проводиться в любое время года, но при t не ниже -12С.

Основной задачей развивающей работы с детьми в дошкольном возрасте является развитие мелкой моторики. Это эмоциональные, увлекательные пальчиковые игры, которые способствуют развитию речи и творческой активности.

Игры как бы отражают реалии окружающего мира предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети совершают движение руками, совершенствуя моторику. Тем самым развивая умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют Участие обеих рук, что дает детям возможность развивать межполушарное взаимодействие, а также пространственные представления (ориентироваться в понятиях «ближе- дальше», «вправо-влево», «над-под» и т. д.) . Очень важны эти игры для развития творческих способностей детей: если ребенок осваивает какую-нибудь одну пальчиковую игру инсценировку, он обязательно будет стараться придумать новую для других стишков и песен.

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегать, вечный прыгать». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются: «Сиди спокойно, не вертись, не бегай, не прыгай».

А ведь мозг ребенка (особенно дошкольного возраста) получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Чтобы помочь ребенку, педагоги и родители должны объединиться в вопросах физического воспитания.

Только здоровый ребенок способен развиваться гармонично. Мы, взрослые должны использовать любую возможность, чтобы помочь детям укрепить здоровье и формировать привычки к здоровому образу жизни.