**Рекомендация для воспитателя по теме:**

«Развитие двигательной активности у детей младшего дошкольного возраста»

Физическое воспитание младшего дошкольника – это единая система мероприятий, направленная на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему овладеть такими важными движениями, как ходьба. Бег, метание, прыжки, обучение которых происходит как на физкультурных занятиях, так и в режимные моменты.

Для формирования устойчивого равновесия я использую различные упражнения. Работая и наблюдая за детьми обратила внимание на неуверенную походку детей, некоторые покачивания тела, опускание головы и т.д. Поэтому  особое значение я уделила упражнениям на сохранение равновесия. При уменьшенной площади опоры ходьба и бег по дорожке, ширина которой 20 см. Упражнения в ходьбе и беге по «узкой» дорожке стараюсь повторять в различных вариантах, и здесь особенно важен игровой сюжет: «Пойдем по мостику, по тропинке» и т.д.

Одним из условий при формировании устойчивого равновесия являются упражнения со сменой положения тела в пространстве – внезапная остановка по моему сигналу, выполнение заданий в ходьбе и беге: присесть как лягушки, попрыгать как зайки, похлопать в ладоши.

В конце дорожки периодически ставлю стул, на котором (на уровне глаз ребенка) находится игрушка. Это помогает детям держать прямо голову и спину, а следовательно, и сохранять более устойчивое равновесие.

Таким образом дети постепенно овладевают навыками ходьбы и бега между двумя линиями, не наступая на них, по доске, лежащей на полу. Положение рук в основном на поясе и в стороны для балансирования в случае потери равновесия.

Работая индивидуально с детьми, обратила внимание и на то, что наиболее сложными упражнениями являются ходьба по шнуру положенному прямо или по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходьба по доске и по бревну.

Упражнения в равновесии способствуют развитию смелости, уверенности, ориентировки в пространстве в сложных и неожиданных ситуациях.

Детям пятого года жизни вполне доступны различного вида прыжки: на месте и продвигаясь вперед, с небольшой высоты, в длину с места.

При подпрыгивании на месте дети с удовольствием подражают зайчикам, белочкам, мячику, поэтому такие упражнения проходят на высоком эмоциональном фоне. Обычно ритм и темп движения задаю я сама, используя бубен, словесный сигнал или музыкально сопровождение.

Прыжки с продвижением вперед так же широко использую в практике. Это упражнение несет достаточно высокую физическую нагрузку, поэтому стараюсь, что бы оно было непродолжительным по времени.

Значительное место отводится мною упражнениям в спрыгивании с небольшой высоты на резиновый коврик. Обязательно слежу за тем, что бы детей было не много и они правильно приземлялись на носочки и сгибали коленки. так как данные упражнения я провожу с небольшой группой детей, то сразу же вижу ошибки детей  и по возможности исправляю их. Здесь так же использую игровые приемы: «Воробушки спрыгивают с заборчика», «Зайки спрыгивают с пеньков» и т.д.

При прыжках в длину с места (через «ручеек», «канавки») основное внимание уделяю тому, что бы дети сгибали колени перед прыжком и приземлялись одновременно на обе ноги, удерживая устойчивое равновесие.

Таким образом, прыжковые упражнения распределены мною с учетом постепенного усложнения, в процессе которого дети приобретают двигательный опыт, осваивают отдельные элементы техники.

Метание характеризует скоростно-силовую направленность упражнений. Такие движения, катание, прокатывание, перебрасывание и ловля мяча, развивают быстроту, глазомер, ловкость.

Наблюдая за детьми я обратила внимание, что ребятам интересно играть и заниматься мячом только в том случае, если упражнения не требуют сложных действий. Поэтому вначале я предлагала наиболее простые по свой структуре движения (прокатить мяч в прямом направлении. в ворота, бросить мяч вверх, о землю и поймать двумя руками, метнуть мяч в горизонтальную цель, на дальность).

У выполнения некоторых упражнений я готовилась заранее: например, при катании мячей заранее обозначала исходное положение для шеренг шнурками, кубиками, рейками, т.е. любыми мелкими пособиями, которые могли бы служить одновременно ориентиром для пары детей.

Если раньше при ловле мяча дети заранее готовили руки, выставляя их вперед, а затем прижимали мяч к груди, то после индивидуальной работы, подвижных игр с мячом, они уже значительно лучше выполняют упражнение. Сейчас бросок у детей получается более уверенный, достаточно сильный, выдерживается направление движения, улучшилась общая координация.

Для закрепления навыков я продолжаю планировать необходимый упражнения как вне занятий. Так и на прогулке.

Самым трудным для детей являются упражнения в бросании мяча вверх и о землю, ловля его. Использование ориентиров (плоские обручи, цветные квадраты) помогают освоить данное упражнение. Что бы закрепить полученные навыки, значительное место я отвожу упражнениям в бросании мяча, мешочков, шишек в горизонтальную цель (корзину, ящик) и на дальность.

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, укрепляют силу, ловкость, укрепляют крупных и мелких мышечных групп.

В начале года я использовала ползание преимущественно с опорой на ладоши и колени. Далее дети учились подлезать под шнур, дугу так же с опорой на ладоши и колени. Мною заранее обозначалось место, от которого следует начинать упражнение (ориентиром служили шнур, рейка, косичка). А также место, до которого надо доползи (ориентир – кубик, кегли и т.д.).

По мере усвоения простых упражнений, сейчас задание усложнилось. Так, например, не касаясь руками пола, сложившись в «комочек». После подлезания выпрямиться, позвонить в погремушку, хлопнуть в ладоши над головой и т.д. Одним из условий повышения двигательной активности младших дошкольников является использование физических упражнений в подвижных играх, в переходах от одного режимного момента к другому, на прогулке и самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя.

В зависимости от периодичности занятий каждого дня, места и времени, погодных условий я и буду привлекать к подвижным играм и физическим упражнениям вся группу детей, небольшие подгруппы, а так же проводить индивидуальную работу, которая строится с учетом рекомендаций инструктора по физическому воспитанию.