**Организация двигательного режима в группах раннего возраста в ДОУ.**

Двигаясь, ребёнок познаёт

окружающий мир, учится любить его и

целенаправленно действовать в нём.

Движения – первые истоки смелости,

выносливости, решительности

маленького ребёнка.

В.Шишкина

Только что родившийся, человек обладает обширным «ассортиментом» движений доставшихся ему по наследству от далёких, предков, Правда, это скорее зачатки двигательных актов. Всё, чему мы обучаем ребёнка, формируется на базе заложенного природой. «Невостребованные» способности не развиваются. Природные задатки новорожденного чрезвычайно разнообразны, хаотичны. И если обучение движениям не упорядочить, то он вырастает неуклюжим, слабо координированным человеком.

Движение – главное условие, нормального роста и развития организма.

В раннем возрасте двигательная активность выступает в качестве необходимого условия формирования организма, одного из способов познания мира и ориентировки в нём, а также как условие всестороннего развития ребёнка. Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такие явления, как гиподинамия двигательное «голодание», наблюдаются и в дошкольных учреждениях. Характерна эта проблема для всех педагогов, работающих с детьми этого возраста. Анализ двигательной активности детей раннего возраста в самостоятельной деятельности показал, что вместо 60-70%, как доказали учёные, дети находятся в движении всего 40% времени. Поэтому необходимо изменить режим дня, разработать меры, создающие благоприятные условия для формирования двигательной активности детей (в помещение и на воздухе), а также способствующие повышению педагогической грамотности воспитателей в вопросах двигательного режима. У детей раннего возраста отмечается огромный интерес к движениям. Каждое новое движение - для ребенка загадка, которую он непременно хочет разгадать, то есть проделать. Исследовательский рефлекс в области движений появляется у маленьких детей с особой силой.

Задача всех педагогов в детском саду – поддерживать и закреплять этот естественный интерес к движениям, организовать жизнь детей так, чтобы они имели возможность двигаться по потребности, чтобы упражнения в движениях способствовали не только их физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому, эмоциональному развитию.

При организации двигательного режима надо руководствоваться прежде всего оптимальными нормами двигательной активности детей. Эти нормы не являются раз и навсегда установленными. Они зависят от возраста и здоровья детей, их физической подготовленности, типологических особенностей нервной системы. Они всегда сугубо индивидуальны и колеблются у детей 4-7 лет в пределах 14-18 тыс.шагов в день, а у детей 2-3 лет – 4-9тыс.шагов при 9-часовм пребывании, их в детском саду. Дети должны находиться в движении не менее 60% всего периода бодрствования.

Учитывая большие индивидуальные различия в двигательной активности детей, двигательный режим необходимо строить с учётом условий для детей разной подвижности, такие как средней, большой и малой подвижности. Малоподвижным детям, а их в детском саду около 25%, подсказать интересную игру, помочь в развитии двигательных умений и навыков. А других, с большой подвижностью учить действовать целенаправленно, осознанно управлять своими движениями, заниматься более или менее спокойными играми. И тут же бесцельная беготня превратится в увлекательный сюжет, особенно если есть какие-либо атрибуты для игры: шапочки с изображением зверей, птиц, самолётов и др.; различные вещи для ряжения. Очень полезны многофункциональные предметы: они могут служить в игре чем угодно в зависимости от ситуации. Это кубики, коробочки, части конструктора и т.п. такие игрушки стимулируют воображение.

Иногда полезно, объединить в играх активных и малоподвижных детей. Одни видят удачные действия других, стараются подражать, берут пример со сверстников. Происходит и общение, и взаимное обучение.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостным – задача каждого дошкольного учреждения. Большой опыт педагогов дошкольных учреждений, знание программных требований и методических приёмов позволяют каждый режимный момент и занятия направить на повышение двигательной активности детей. Их следуют строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую оправданную нагрузку. Удовлетворять потребность малыша в движении, и быть увлекательными.

Во время утреннего приёма малыши приходят, малоподвижны. Предпочитают играть в одиночку или рядом с воспитателем. Задача воспитателя расшевелить, побудить к более активным действиям.

Следующий режимный момент – утренняя гимнастика. На неё отводится 5-6 минут. За такое короткий промежуток времени решается сразу несколько двигательных задач: (ходьба в колонне по одному по ограниченной поверхности, сохраняя устойчивое равновесие; ползают на четвереньках; строевое упражнение-построение в круг; общеобразовательные упражнения и прыжки; ориентировка в пространстве).

Во время умывания (бытовая деятельность), воспитатель использует словесные методы (песенки, потешки и т.д.), что побуждает малышей к более активным действиям.

Интегрированные занятия, занятия по сенсорному воспитанию также должны быть построены с учётом необходимости активного движения, потому что малыши уже на четвёртой – пятой минуте «сидячего» занятия начинают отвлекаться, и не воспринимают материал в полном объёме.

Во время одевания на прогулку воспитатель должен пользоваться игровыми приёмами, побуждать детей к самообслуживанию. Очень часто взрослые сознательно ограничивают подвижность ребёнка, торопясь выполнить то, что малыш может сделать сам: одевают его, застёгивают пуговицы, достают с полки игрушки, отводя ребёнку роль пассивного наблюдателя.

В течение дня дети гуляют дважды: утром и вечером. Прогулка – приятное время для проведения индивидуальной работы с ними и организации самостоятельной двигательной активности, разнообразить игры, закреплять и совершенствовать движения помогают специальное оборудование и вынесённый на улицу материал. Нужно лишь подсказать сюжет игры, и дети тут же начинают активно действовать.

Основная педагогическая задача второй половины дня – вызвать у малышей желание завтра снова придти в детский сад. Но чтобы так было, необходимо в группе создать положительный эмоциональный настрой. Для развития движений необходимо организовать среду, способствующую повышению двигательной активности детей. Для этого необходимо пространство, чтобы дети могли свободно пользоваться тележками, колясками, лошадками, каталками, а также надувными игрушками (рыбы, круги, черепахи и т.д.). Также необходимо создавать в группе физкультурные уголки. В уголке должны быть: мячи, обручи, скакалки, султанчики, ленточки и т.д. (по количеству детей). И предоставлять детям свободу действовать: пусть играют с этими предметами, как хотят. При этом надо кого-то похвалить, кому-то помочь, объединять детей для игры и т.д. практика показывает, что если такие ситуации создаются регулярно, если в них нет заорганизованности, дети с удовольствием двигаются. Они сами, без всякого обучения, постепенно овладевают даже теми движениями, которые считаются для них сложными.

Ещё одна важная задача педагога – добиться того, чтобы родители стали нашими союзниками и научились создавать условия для полноценного физического развития ребёнка дома. Для этого необходимо проводить родительские собрания, консультации, обучая их методике повышения двигательной активности детей в домашних условиях. Проводить физкультурные досуги, праздники и т.д. с активным участием родителей.

Выдающиеся педагоги всегда считали движение важнейшим условием и средством всестороннего развития. Ж.Ж.Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движения немыслимо условие таких понятий, как пространство, время, форма.

По мнению Е.А.Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал предоставлять возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях. Учёные советуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития.