Все выдающие учёные считали движения важнейшим условием и средством всестороннего развития. Врач и педагог В. В. Горинёвский в результате медицинских исследований пришёл к выводу, что не достаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает умственную работоспособность, тормозит общее развитие.

По мнению Е. А. Яркиной интеллект чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями.

**Движения** — это первичный стимул для ума ребёнка. При любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг.

Движение главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность.

**Движения** — это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой дыхательной, нервной системой

Уже с первых дней жизни необходимо приучать ребёнка к разнообразным формам и способам движений, развивать его мускулатуру. Разнообразная мысленная деятельность благотворно сказывается на физических функциях всего организма.

Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир; учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Первое представление о мире его видах и явлениях к ребёнку приходят через движения его глаз, языка рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Движения первые источники смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка, а у более старших детей форма проявления этих важных человеческих качеств.

Подвижность детей зависит от их двигательных умений, эмоционального состояния.

**Например:** Маша и Люда играют с куклами. Маша играет сидя: кормит куклу, передаивает, укладывает спать. Все движения при этом выполняет, почти, не вставая с места Люба, те же действия с куклой выполняет, находясь в постоянном движении; приседает, наклоняется, передвигается на коленях, садится на корточки, переходит с место на место.

Даже с такой игрушкой, как мяч, который программирует активные движения, дети по-разному подвижны Егор Т. и Егор Н. Могут бросить мяч и бегать за ним по 15-20 раз подряд.

Алёша А. выполняет с мячом более спокойные движения: упирается лбом в середину мяча, прижатого руками к полу, и крутит, если бегает с мячом, то непродолжительное время.

Объём движений для детей двух лет при 9-часовом пребывании в детском саду равен 5,5 тысячи шагов.

**Дети средней подвижности** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. Это Максим К. Саша З.

**Дети большой подвижности** всегда особы заметны и отличаются неуравновешенным поведением, из всех видов движений, они выбирают бег, прыжки. Это Егор Т., Стасик С., Коля С.

**Дети малой подвижности** часто вялы, пассивны, часто устают. Малоподвижность объясняется дефицитом условий для движений. Дети уже приучены к малоподвижному образу жизни.

**ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

**ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА.**

1. Самостоятельная двигательная активность.
2. Организованная двигательная активность.
	1. В играх дети чаще всего используют ходьбу иногда бег, прыжки, лазанье, метание, чтобы обогатить игру ребёнка разнообразными движениями, я раздаю разнородный игровой материал это каталки, машины, коляски.

Дети возят машину за верёвочку, быстро, медленно, ползают за ней на четвереньках, подталкивая сзади, если она нагружена, находясь в разном исходном положении (присев, нагнувшись). Ребёнок, играя с игрушкой выполняет ряд движений.

**Например:** Стасик С. (зайчик) играет в прятки с лисичкой, убегает от неё прыгает, подлезает под скамейку вместе с зайчиком.

* 1. Более разнообразные движения в играх с использованием физкультурных пособий, это мяч, обруч, каталка.

**Например:** двухлетний Костя кладёт на пол обруч и в середину его мяч, садиться на него с мишкой, заявляя: «Это наш дом, мы будим жить в нём с мишкой». Илюша использует обруч в качестве руля, автомашины. Постепенно в игры вношу более сложные физкультурные пособия: скамейки, кубы, ящик и др.

Разнообразие пособий вызывает у ребёнка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности.

**ПРОВОЖУ ИГРЫ ПО ОБУЧЕНИЮ:**

 «Догони верёвочку», «Мышки идут по дорожке», «Мышки в парке», «Лошадки».

**ИГРЫ ПО ОБУЧЕНИЮ БРОСАНИЯ:**

«Отнеси мяч», «Брось мяч», «Попади в корзину», «Красный - синий», «Мяч в домике», «Сбей кеглю».

**ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ И БЕГОМ:**

«Поймай птичку», «дойди до колокольчика», «К зайцам в гости».

Провожу утреннюю гимнастику, физкультурные занятия.

Особое внимание двигательной деятельности детей:

Заинтересовываю детей играми в **зимнее время года**: бег по дорожке, бросание снежков в корзину снеговика, перешагивание через лапы «крокодила», катание с горки, передвижение по лабиринту, перепрыгивание из одного разноцветного круга в другой.

**В весенне-летний период** на своем участке дети увлеченно лазают, бегают, катаются на качелях, на машинах, велосипедах, перешагивают через канаву. Шагают по пенечкам, пролезают сквозь дуги, обручи, сбивают шарами кегли, играют с мячом.

Для младших дошкольников подвижные игры являются необходимой жизненной потребностью, с их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

ЛИТЕРАТУРА. 

1. Движение. Автор В. А. Шишкина
2. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста. Автор С. Н. Теплюк.