**Развитие двигательной активности у детей раннего возраста**

**в условиях дома ребенка**

Работая с детьми раннего возраста, в условиях дома ребенка стараемся организовать жизнь воспитанников таким образом, чтобы они полностью удовлетворяли свою потребность в движении. Недостаток двигательной активности, так же как и её избыток, отрицательно сказывается на развитии детей.

Сколько же должен двигаться ребёнок в течение дня, какова интенсивность его движений?

Исследования специалистов показывают, что объём, интенсивность движений зависят от ряда факторов: возраста, пола ребёнка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растёт малыш. Дети раннего возраста быстро устают, для них необходима постоянная смена движения, что необходимо учитывать при организации разных видов детской деятельности.

Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки,

Летом потребность в движении у детей больше, чем зимой.

Меняется потребность в движении и в течение суток. Так, наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую - с 17 до 19 часов.

С целью обеспечения физического и психологического комфорта детей на основе здоровье-сберегающих технологий нами разработана модель двигательной активности с детьми раннего возраста с ОВЗ.

Одним из основных условий удовлетворения потребности в движении ребенка является

создание развивающей предметно-пространственной среды в группе.

Физическое развитие детей, является одной из основ его полноценного развития. К одному из условий нормального роста и развития ребенка раннего возраста, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная двигательная активность. Двигательная активность, как основа жизнеобеспечения детского организма, оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, работоспособность всей системы организма ребенка. Движение – залог здоровья. В раннем возрасте малыш начинает овладевать основными движениями, и эта потребность в движении и их смене возрастает, но с другой стороны, у детей раннего возраста движения еще недостаточно координированы. Дети в этом возрасте часто неуклюжи, им тяжело сохранять равновесие и правильно выполнять некоторые виды движений (лазание, подпрыгивание, перешагивание, игры с мячом и др.). Одним из средств развития движений и способом удовлетворения двигательной потребности детей раннего возраста, является подвижная игра и двигательные упражнения. Они привлекают детей своей игровой основой, сюжетом, эмоциональностью, способствуют развитию интереса к двигательной деятельности. Подвижные игры и двигательные упражнения направлены на развитие психических процессов (внимание, память, речь), развитие личностных качеств (инициативность, самостоятельность, активность, дружелюбие). В подвижных играх и двигательных упражнениях дети приобретают определенный двигательный опыт, а также опыт партнерского взаимодействия с другими детьми, взрослыми, общение.

В раннем возрасте малыш начинает овладевать основными движениями, и эта потребность в движении и их смене возрастает, но с другой стороны, у детей раннего возраста движения еще недостаточно координированы. Дети в этом возрасте часто неуклюжи, им тяжело сохранять равновесие и правильно выполнять некоторые виды движений (лазание, подпрыгивание, перешагивание игры с мячом и др.)

Одним из средств развития движений и способом удовлетворения двигательной потребности детей раннего возраста является подвижная игра и двигательные упражнения. Они привлекают детей своей игровой основой, сюжетом, эмоциональностью, способствуют развитию интереса к двигательной деятельности. Подвижные игры и двигательные упражнения направлены на развитие психических процессов (внимание, память, речь), развитие личностных качеств (инициативность, самостоятельность, активность, дружелюбие). В подвижных играх и двигательных упражнениях дети приобретают определенный двигательный опыт, а также опыт партнерского взаимодействия с другими детьми взрослыми, общения.

Подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания и развития: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

|  |
| --- |
| Картотека подвижных игр.  **Подвижная игра «Раз, два, три – ползи!»**  Цель: учить детей в умении действовать по сигналу; развивать быстроту ползания.  Описание. Дети сидят около воспитателя. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три, к горке ползи», дети ползут к горке и ждут воспитателя. Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к качелям ползи», дети ползут к качелям и ждут воспитателя.  **Подвижная игра «Лови мяч»**  Цель: учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу (из-за головы, от груди); развивать элементарные навыки бросание мяча в определенном направлении, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.  Описание: Дети стоят в круг. Воспитатель с большим мячом (диаметр 18-20 см) стоит в центре круга и бросает мяч, называя имя ребенка: «Паша, лови мяч!». Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его воспитателю.  **Подвижная игра: «Зайка беленький сидит»**  Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами, бегать, подпрыгивать на двух ногах; способствовать развитию речи.  Описание: Воспитатель предлагает детям превратиться в «зайчиков» и выбежать на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:  Зайка беленький сидит,  Он ушами шевелит,  Вот так, вот так  Он ушами шевелит.  (Малыши поднимают руки к голове и шевелят ими как ушами.)  Зайке холодно сидеть,  Надо лапочки погреть.  Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  Надо лапочки погреть.  (Дети на последних словах встают, начинают тереть и хлопать в ладошки, и по плечам, как будто греются.)  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать,  Скок, скок, скок, скок,  Надо зайке поскакать.  (На последних словах игроки начинают прыгать на одном месте.)  Кто-то зайку испугал,  Зайка прыг… и убежал.  (Воспитатель хлопает в ладошки, и ребята разбегаются).  **Подвижная игра «Самолёты»**  Цель: упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга; выполнять движения по сигналу.  Описание: Дети становятся возле воспитателя. Воспитатель спрашивает: «К полету готовы?» Дети отвечают. Воспитатель: «Заводим моторы!». По показу воспитателя дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала: «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются. По сигналу: «На посадку!» играющие возвращаются к воспитателю.  **Подвижная игра «У медведя во бору»**  Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.  Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель с игрушкой медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.  **Подвижная игра «Птичка улетай-ай-ай»**  Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место; учить детей подпрыгивать на двух ногах.  Описание: Дети «котята» садятся на стульчики – «домики». Воспитатель берет птичку на палочке и говорит  Птичка летела, летела  На дорожку села  Зернышки поклевала!  А котятки увидали  И на птичку напали!  После слов воспитателя: «На птичку напали» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «лапками» и ловят птичку. По сигналу воспитателя: «Улетела птичка» - «котята» садятся в «домики» (садятся на стульчики). |