***«ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ***

**ДЕТЕЙ 2 – 3-х ЛЕТ»**

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребности в пище очень важно обеспечить для ребенка возможность развиваться физически.

Здоровый малыш уже с первых минут после появления на свет испытывает потребность в движении, которое носит вначале беспорядочный, хаотичный характер. Активные движения улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оказывают всестороннее влияние на растущий организм ребенка, снижают риск заболеваний, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Исследователями доказано влияние разнообразных физических упражнений на становление и развитие речи ребенка в период формирования второй сигнальной системы. Однако чрезмерная двигательная активность может оказать неблагоприятное воздействие на ребенка.

В основном дети саморегулируют интенсивность своих движений. Такое чередование стимулирует развитие двигательных качеств, необходимых в игре, жизненных ситуациях, трудовых процессах.

Особое внимание следует уделять малоактивному ребенку, активизации его двигательной деятельности, заинтересовывать его неожиданными интересными упражнениями, чаще предлагать ему участвовать в веселых играх, где он может проявить свои способности.

Процесс овладения ребенком движениями требует постоянных усилий и занятий. Очень продуктивны занятия с ним по повышению двигательной активности утром, через 20-25 мин после завтрака. Нельзя допускать активных действий у ребенка непосредственно перед едой, сразу после нее, перед дневным и ночным сном.

Постепенно ребенок овладевает основными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, а так же спортивными упражнениями.

Большое разнообразие движений и их вариантов, доступных дошкольнику, создает условия для развития и совершенствования двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы, необходимых ребенку как в игровых, так и в жизненных ситуациях.