**Стимулирование двигательной активности детей 3х лет через музыкально-игровую деятельность.**

Все мы родом из детства, а основной вид деятельности дошкольного возраста – игра. Отними игру – получишь личность неподготовленную к жизни, так как в играх у детей воспитывается умение жить и действовать сообща, оказывать помощь друг другу, формируется коллективное самосознание, ответственность за свои дела. В игре ребенок самостоятельно ставит цели, стремится к их достижению, при этом фантазирует, творит, у него развиваются инициатива, изобретательность, организаторские способности. Игра – не только форма организации жизни ребенка, но и активный способ присвоения ребенком социального опыта.

В дошкольном образовательном учреждении созданы благоприятные условия для развития двигательной активности детей.

**ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Двигательный режим детей дошкольного возраста включает следующие компоненты:

* оздоровительные занятия физкультурой;
* учебные занятия конкретной направленности (плавание, групповые виды спорта);
* самостоятельная двигательная активность;
* физкультурно-массовые мероприятия (эстафеты, соревнования);
* дополнительные (вне группы) занятия.

Целью формирования двигательной активности является не только удовлетворение биологической потребности, но и полноценное развитие способностей детей. Следует рационально организовывать двигательный режим с учетом дошкольного возраста, интересов, функциональных возможностей организма, индивидуальных особенностей.

## Возрастные особенности двигательной активности

Характер двигательного режима напрямую зависит от возраста детей. Дети младшего возраста более активны, выбираемые ими игры отличаются подвижностью. У детей старшего дошкольного возраста приоритеты смещаются в сторону образовательных занятий, появляется интерес к компьютерным играм.

### 3 года.

В этом дошкольном возрасте движение является обязательным условием всестороннего развития. Двигательная активность учит общению, положительно влияет на эмоции и воображение, способствует развитию интеллекта. В основе режима лежит нерегламентированная активность, когда игры ребенок выбирает самостоятельно. Но и некоторые сложные движения уже под силу малышу (бег, движение спиной вперед, подпрыгивания на одной ноге).

**План двигательной активности ребенка на день**

Рационально организованная двигательная активность разбивается на определенные этапы. Наиболее удобным является деление в режиме дня:

1. Утро. Предлагаемая деятельность должна быть хорошо знакома детям. Варианты игр: «Карусели», «Пронеси мяч через препятствие» и др. Следует учитывать, какими будут занятия после завтрака. Если запланировано обучение (рисование, математика), то утренние занятия могут быть более активными. Если же детей ожидает физкультурное занятие, то утром лучше ограничиться разминкой или другими малоподвижными видами. Индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии (ожирение, нарушения слуха или зрения), также должна осуществляться утром.

Среди многообразия форм, направленных на стимулирование двигательной активности подробнее хотелось бы остановиться на утренней гимнастике. Она проводится в утренние часы со всеми детьми одновременно. Продолжительность гимнастики для детей раннего и младшего дошкольного возраста 4-5 минут. Не следует настаивать, если малыш не хочет включаться в совместную деятельность. Важно, чтобы это было сделано ребенком добровольно и по его собственному желанию.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Мы обычно используем комплексы гимнастики в стихах. Стихотворная форма эмоциональна привлекательна, что очень важно для малышей. Она помогает легче запомнить текст и движения, способствует развитию воображения, творческих способностей и речи детей. Такие комплексы например как, «Сказочный лес», «Лягушки». «Солнышко» и др.

Музыкальное сопровождение еще один способ заинтересовать детей. Веселая музыка повышает двигательную активность детей, создает хорошее настроение, заряжает положительной энергией. В группе картотека музыкально-игровых гимнастик, которые мы используем в своей работе. Это такие как «Пингвины», «Ванька-встанька», «Кошка». А также различные зверобики, такие как, « У жирафы», «Обезьянки». Дети с удовольствием занимаются, стараясь сочетать движения и музыку.

1. Прогулка. Прогулка проводится дважды в день и включает в себя самостоятельную деятельность, когда активный ребенок проявляет творческие способности, а также специально организованную. Предлагается устраивать одну подвижную игру, в которой участвуют все дети сразу, и по две игры для подгрупп.
2. Вечер. Период начинается сразу после дневного сна (с гимнастики и дыхательных упражнений). Возможно проведение физкультурных праздников или самостоятельная двигательная активность детей с использованием различного спортивного инвентаря. Вечером также стараемся использовать музыкально-игровую деятельность, во время просыпания и закаливания. По плавную спокойную музыку ребенку приятно просыпаться, а под ритмичную делать несложные физические упражнения. Вечерний период носит более спокойный характер, настраивает ребенка на завершение дня.

Регуляция двигательного режима необходима для нормального развития ребенка. Различные физкультурные мероприятия , пропаганда здорового образа жизни способствуют закладке здоровых привычек. А чем более хорошими физическими данными будут наделены малыши с дошкольного детства, тем увереннее они будут чувствовать себя дальше.