**Статья**

# [Методы и приемы повышения двигательной активности детей раннего возраста на физкультурных занятиях](https://doshkolniki.org/obrazovanie/fizkultura/metody-i-priemy-povysheniya-dvigatelnoj-aktivnosti-detej-doshkolnogo-vozrasta-na-fizkulturnyx-zanyatiyax.html)

***Аннотация.*** *В статье рассматривается актуальность использования инновационных подходов для организации физкультурно – оздоровительных мероприятий с учетом специфики периода раннего детства.*

***Ключевые слова:*** *ФГОС, физкультурно – оздоровительная работа, инновация.*

Снижение двигательной активности современных дошкольников в последние годы становится причиной их быстрого утомления, рассеянности, снижения иммунитета. Поскольку период раннего детства определяет дальнейшее развитие ребенка, то организация воспитания и обучения детей в этот период требует особенно пристального внимания со стороны педагогов ДОО. Как следствие, одной из первостепенных задач ДОО является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Именно поэтому большое внимание уделяется организации физкультурно – оздоровительной работы с воспитанниками.

В ее основу ложится системный подход к физическому развитию детей раннего возраста с учетом психических особенностей развития малыша и плавным переходом в дошкольный возраст.

Совершенствование работы ДОО с учетом требований ФГОС требует от педагогов принципиально новых подходов к осуществлению образовательного процесса, в том числе и в области физического развития.

Наряду с традиционными формами организации физкультурно-оздоровительных мероприятий (таких, как утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки), широкое применение находят и инновационные формы работы.

К инновационным формам работы относятся:

- Оздоровительная ходьба на прогулке.

В ее основу ложиться игровой сюжет. Расстояние, необходимое пройти детям варьируется от 10-15 метров и постепенно увеличивается до 350-400 м. Постепенно возрастает и физическая нагрузка на детей.

Свобода движения детей во время оздоровительной ходьбы не регламентируется. Как правило, дети проходят весь путь непринуждённо, и не уставая.

- Игровой час в физкультурном зале.

Представляет собой временной промежуток, когда детям предоставляется возможность самостоятельно выбрать любой вид двигательной деятельности, игровой или спортивный инвентарь, воспользоваться тренажерами. Самостоятельно перемещаясь по залу, дети избавляются от излишней зажатости, нерешительности, скованности, у них появляется уверенность в собственных силах.

- Организация физкультурно-оздоровительных занятий.

Целесообразно проводить подобные занятия 2 раза в неделю продолжительностью не более 10 минут. С целью активизации интереса воспитанников целесообразно использование образных игровых сюжетов. При организации занятий следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей раннего возраста.

- Использование закаливающих процедур после дневного сна.

В их основу ложится принцип постепенного подъёма и включение небольших физических упражнений, организация легкого бега по зонам группового помещения с разницей температуры, ходьба по массажным дорожкам, умывание водой комнатной температуры с последующим растиранием полотенцем.

Благодаря использованию вышеперечисленных форм работы с детьми, можно добиться следующих результатов:

• облегчается и сокращается адаптационный период;

• двигательная деятельность детей становится более активной;

• у детей развиваются физические качества;

• укрепляются мышцы стопы;

• движения становятся более скоординированными, дети лучше владеют телом;

• происходит повышение защитных свойств организма.

Подводя итоги, хочется отметить, что положительных результатов можно добиться лишь в процессе систематической работы с применением как традиционных, так и инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Благодаря грамотной организации здоровьесберегающего пространства, применению современных развивающих методов обучения и здоровьесберегающих технологий, мы сможем сохранить и укрепить физическое и психическое здоровья подрастающего поколения, а также содействовать их умственному развитию.