Васильева Ольга, инструктор по физической культуре

**Основные движения дошкольников: особенности, развитие, обучение.**

Уважаемые родители! Основной задачей физического воспитания в детском саду является развитие у детей основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазание. Эти движения составляют важную, жизненно необходимую основу для общего развития ребенка. Движения оказывают благоприятное воздействие на всестороннее развитие детей. Большинство движений не являются врожденными. Они развиваются в процессе жизни, в процессе индивидуального опыта ребёнка. Первыми движениями ребенка с рождения становятся ползание и ходьба.

Развитие движений у детей в значительной степени зависит от окружающих условий и прежде всего от соответствующего воспитания и обучения. Обучение детей движениям важно начинать с дошкольного возраста, поскольку этот период характерен большой пластичностью коры головного мозга. Благодаря пластичности в этом возрасте сравнительно легко образуются нервные связи, но они хрупки, неустойчивы и требуют закрепления. Ребёнок может довольно правильно воспроизвести показанное ему несложное движение, но без повторения быстро теряет приобретённые умения. Чтобы дети научились правильно выполнять движения, требуется большая и довольно длительная работа в этом направлении. Благодаря постоянному повторению процессы возбуждения постепенно концентрируются в коре головного мозга. Ещё некоторое время наблюдается скованность, напряженность движений, потом постепенно все исчезает и движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Обогащение, расширение двигательного опыта требует соответствующей организации условий жизни детей в детском саду, которые проходят на физкультурных занятиях и утренних гимнастиках.

**Регулярные занятия и посещения детского сада - залог успешного освоения детьми основных видов движения!**