**Как организовать двигательную деятельность детей**

**в условиях малой площади?**

Среди многообраз­ных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспо­собность растущего организма, двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетво­рение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Часто дети похожи на маленькие заводные моторчики, полные жизни и энергии. Им хочется играть, резвиться, бегать и прыгать. Но, благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, нахо­дящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподи­намии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд нега­тивных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена ве­ществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к из­меняющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за со­бой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблаго­приятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обес­печения детей рациональным уровнем двигательной активности.

Но самая главная проблема - дети не умеют правильно организовать самостоятельную двига­тельную деятельность в условиях группы детского сада или ограниченной площади квартиры.

Таким образом, одной из задач педагогов и родителей является научить детей самостоя­тельной двигательной деятельности в условиях малой площади.

Давайте подумаем, в какие активные игры с детьми можно поиграть.

Прежде всего, в выделенной детям комнате сделайте [влажную уборку](http://www.everydayme.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F/ppavela-genepal-noy-oobopke) и уберите все опасные предметы, максимально освободив пространство. Затем необходимо изготовить нехитрое оборудование, которое будет необходимо для игры.

* «Шерстяные мячи» (помпоны)

Помпоны изготавливаются из ниток для вязания и могут быть разные в диаметре. По­скольку мячи мягкие, их можно использовать для бросков в движущуюся цель (друг в друга), при беге с увертыванием; подходят они и для ловли, метания в цель, для отбивания коленом или ракеткой, подбрасывания.

«Ловушка»

Удалите дно в пустой картонной упаковке из-под стирального порошка или кондиционера. Поднимите ее вверх дном. Игроки бросают мяч - помпон друг другу, ловят его в свои «ловушки» и выбрасывают из них, не прикасаясь к ним руками.

«Напольные шашки»

Полотно размером 1 /1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки, лежа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник или при­нять любую удобную позу.

***Игры с мячиками из носков***

Для изготовления мячика достаточно взять два или три непарных носка и скрутить их вместе, чтобы получился мячик. Можно положить немного гороха в носки и связать их сверху - получится мячик утяжеленный горохом.

* «Ищем парные носки»

Игра похожа на детскую карточную игру, когда подбираются парные по значению карты. Отличие в том, что в данной игре ищут парные носки. Для этого лучше использовать носки до их скручивания в мячики, чтобы легче было определять, какие из них парные, а какие остаются непарными.

Каждому игроку выдается шесть непарных носков, остальные складываются в мешок. Водящий спрашивает: «У кого есть зеленый носок с голубыми сер­дечками?» Остальные игроки либо находят ему пару, либо водящий ищет пару в мешке. Побеждает тот, у кого не остается ни одного носка.

* «Забрось мячик в «корзину»

Расставьте по полу «цели»: ведро, горшок, вазу, картонную коробку, обруч и т. п. Дайте каждому игроку по три или более носочных мячика для бросков по очереди. Задача - забросить как можно больше мячиков в эти «цели», так же как в парке аттракционов.

«Цели» можно выстроить в длинный ряд, чтобы одновременно бросали свои мячики несколько игроков.

* «Балансирование мячиком»

Проверьте, как долго вы сможете балансировать и удерживать мяч у себя на голове, плече, колене, тыльной стороне ладони, спине, руке?

Как долго вы можете это делать при ходьбе?

Как долго вы можете это делать при беге?

• «Метательный мячик»

Сверните пару носков в мячик и засуньте его в носок гольфа или чулка, игроки по очереди должны раскручивать его над головой, бросать и сравнивать, у кого он пролетел дальше. Можно бросать его друг другу или в оди­ночку, на расстояние или по цели, чтобы проверить свою меткость.

* «Дорожка из мячиков»

Разложите в беспорядке на полу носочные мячики разных цветов. Игроки соревнуются, кто быстрее припрыгает от одного мячика к другому, собирая их по пути.

Определите последовательность сбора мячей (хорошее упражнение для па­мяти). Пример дорожки: «Прыгать к светло-голубому мячику, потом к тем­но-зеленому, затем к голубому, от него к коричневому».

Игроки сами могут определить дорожку по цвету мячиков для каждого иг­рока.