***Методическая разработка по развитию физических качеств детей в первой младшей группе.***

*Мною была проведена методическая разработка «Побегайки- Попрыгайки». Она направлена на развитие физических качеств детей. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей, организации условий для формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие у детей и реализации их психофизических возможностей в разнообразных видах деятельности. В нашем детском саду создана система работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, включающая в себя: физкультурные занятия в зале, утреннюю гимнастику, динамические паузы, «дорожка здоровья» после дневного сна, подвижные игры (с ходьбой, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей мяча, прогулки, самостоятельную двигательную активность, физкультурные досуги. Данная разработка позволяет комплексно реализовать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.*

*Актуальность данной работы: в том, что он объединяет общие задачи физического воспитания - повышает качество знаний у детей, двигательных умений. Развивает у них инициативу к самостоятельной деятельности, решает проблему развития ребёнка дошкольного возраста в социуме. Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Для этого детям необходимо обеспечить потребность в движениях. Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т. д., необходимо следить за правильным чередованием процесса возбуждения и торможения, не перегружать детей однообразными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после перегрузок и быстрое восстановление сил. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. На втором году жизни интенсивно формируется вторая сигнальная система: совершенствуется понимание взрослого, расширяется словарь активной речи. В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (словом) и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.*

*Обучение движениям – воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, посильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры.*

*Мною была изучена методика проведения подвижных игр, физических упражнений с детьми раннего возраста, подобран перечень игровых заданий с рече-двигательной нагрузкой, физических упражнений и подвижных игр. С детьми раннего возраста проводятся подвижные игры и упражнения имитационного характера. Малышам импонирует эмоциональная вовлеченность в игру взрослого, им передается его эмоциональный настрой. У детей обостряется восприятие, сосредотачивается внимание. Они учатся понимать игровые правила и подчиняться им, действовать в воображаемой ситуации. Малыши начинают управлять собственными движениями. При проведении подвижной игры, воспитатель берет на себя ведущую роль. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых: «Все летают, как воробышки, пьют водичку, клюют зернышки» (игра «Воробышки и автомобиль»). Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру повторяют 2-3 раза, отмечая положительный настрой детей: «Все воробышки были ловкими, никто не попался, играли хорошо. Молодцы! » Детей учат двигаться стайкой, не мешая друг другу, в одном направлении с ориентиром на зрительный образ «Пойдем в гости к мишке». Малыши вместе со взрослым зовут: «Мишка, выходи! », пляшут с персонажем; ходят по узкой дорожке, подлезают под «упавшее дерево». Учат действовать, не мешая товарищам, например, когда собирают раскатившиеся колечки (шарики). Для этого воспитатель устраивает перебежки детей: «Побежали к зайке, а теперь назад, ко мне» (это дает возможность приостановить детей, успокоить перевозбудившихся, чтобы снова в включить их в игру) .*

*Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, оказывает закаливающий эффект.*

*Дети раннего возраста должны находиться на улице от 2, 5 часов до 3 часов в день. Проведение прогулки при благоприятных условиях (не ниже –15С зимой, без ветра) требует особой организации в группах раннего возраста. Прежде всего, необходимо соблюдать следующие условия:*

*---Формирование навыков самообслуживания (взрослому не делать за ребенка то, что он умеет делать сам) ;*

*---Требование к родителям: утром рационально складывать одежду ребенка;*

*---Удобная расстановка мебели в раздевальных комнатах, свободный подход к шкафчикам;*

*---Ожидание интересной прогулки детьми (сюрпризные моменты)*

*Также мною была изучена методика проведения утренней гимнастики.*

*В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку. Используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.*

*Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы. Однако физические упражнения не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.*

*В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика начинается с построения в одну шеренгу. Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку. В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание. Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 5--6 раз.*

*Полезно менять скорость ходьбы от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением). Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы. При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «ходьба по глубокому снегу»). Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную.*

*Работа построена с учетом интересов детей, потому как если ребенку интересно, то обучение проходит успешно и результативно.*

*В своей работе я использовала: 1. Подвижные игры: «Огуречик», «Найди свой домик», «Пузырь», «Береги предмет», «Автомобили», «Винт», «Шалтай–болтай», «К куклам в гости» (игры с ходьбой, «Догоните меня» (игры с ходьбой, «Позвони в колокольчик» (игры с прыжками, «Не наступи на линии» (игры с ползанием и лазанием, «Будь осторожен» (игры с ползанием и лазанием, «Лови мяч» (игры с бросанием и ловлей)*

*2. Зарядку в стихах: «Мы ручками похлопаем»*

*«По дорожке мы шагаем»*

*«Мы топаем ногами»*

*«А теперь всем детям встать»*

*«Покажите все ладошки»*

*«Эй, попрыгали на месте! »*

*«Мы на карусели сели»*

*«Самолеты загудели»*

*«Тики- так, тики- так»*

*«Закружились, завертелись»*

*Мною проводилась индивидуальная работа с ребенком, имеющим особые образовательные потребности (пятая группа здоровья) : акцентировалось внимание на подвижные игры и физические упражнения, сопровождающиеся ходьбой и прыжками («Позвони в колокольчик», «Догони меня», «К куклам в гости», «Найди свой домик», «Шалтай — болтай», «Береги предмет». Ограничивались упражнения с пролазыванием в обруч, ползанием, перелазыванием через мат, бросанием и ловлей предметов.*

*Ограничиваясь этим перечислением, важно отметить, что каждая из подвижных игр, элементов гимнастики и упражнений очень полезны для формирования физических качеств (ловкость, координация движений, формирование интереса детей к занятиям физической культурой, сенсорномоторное развитие детей раннего возраста.*

*В ходе реализации проекта разработаны памятки – рекомендации для родителей («Гимнастика для вашего Попрыгайки», «Физические упражнения с ребенком», оформлен стенд с консультациями для родителей, подготовлена презентация.*

*С родителями воспитанников были проведены беседы и консультации, анкетирование с целью повышения интересародителей к жизни ребенка в детском саду.*

*В результате, у детей сформирован интерес к занятиям физической культурой, начали формироваться физические качества (ловкость, реакция, координация движений). У родителей появился и закрепился интерес к жизни ребенка в детском саду и физическому воспитанию ребенка в семье. Родители прислушиваются к моим рекомендациям и советам*