**Тема: «Физическое воспитание детей раннего возраста».**

**Введение.**

Физическое воспитание- это педагогический процесс, направленный на охрану и укрепление здоровья ребенка, формирование двигательных навыков и физических качеств, а также на освоение культурно - гигиенических навыков и умений. Физическое воспитание создает условия для физического развития ребенка.

Физическое развитие детей раннего возраста (от 1 до 3 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением массы тела. Растёт грудная клетка, опускается диафрагма, а её мышцы становятся крепче. Также развиваются дыхательная система, иммунная, кровеносная, пищеварительная, нервная.

С 1 года до 2 лет совершенствуются двигательные навыки ребёнка. Он уже может подолгу ходить, менять положение тела, перешагивать через невысокие препятствия. Двигательная активность ребенка способствует познанию им окружающей среды, формированию умений и навыков самообслуживания.

С 2 лет заметно повышается сопротивляемость организма инфекциям, активно развивается иммунная система, система терморегуляции. Значительно повышается работоспособность нервной системы.

На третьем году жизни начинает функционировать долгосрочная память. У ребёнка расширяется словарный запас, он лучше понимает речь взрослого. Происходит развитие мелкой моторики, и оно оказывает влияние на развитие речевого центра и артикуляционного аппарата.

В первые три года жизни закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности – познавательная активность, любознательность, уверенность в себе, целенаправленность и настойчивость, воображение.

**Актуальность:** потенциал здоровья закладывается в генофонде человека и передается по наследству, но полнота реализации этого потенциала зависит от ряда факторов окружающих самого человека. Ряд исследователей (Н.М. Аксарина, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец) полагает, что ранний возраст - это период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста является важным условием их полноценного развития. Кто может создать и обеспечить ребёнку благоприятную, безопасную среду для жизнедеятельности, питания, двигательной активности и гармоничного, всестороннего развития - только взрослый.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В.А. Сухомлинский.

**Проблема:** состояние здоровья населения Российской Федерации из года в год ухудшается. На фоне экологической и социальной напряженности, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству необходимо уделять как можно больше внимания.

*«Если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность».* В.А. Сухомлинский.

Целью физического воспитания является формирование здоровья детей и создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития детского организма.

**Задачи.**

Оздоровительные. Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка (совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков).

Образовательные задачи. Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями; Создание условий для реализации детей в двигательной активности, развитие основных двигательных качеств. Выявление интересов и способностей детей.

Воспитательные задачи. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработке привычки к соблюдению режима; в ежедневной двигательной деятельности в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Методы и приёмы физического воспитания.**

Наглядный показ физических упражнений (использование пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно- слуховые приёмы (музыка, песни); тактильно приёмы (непосредственная помощь воспитателя). Словесный (объяснения, пояснения, указания; подача сигналов). Словесная инструкция (образный сюжет, рассказ, беседа). Практический (повторение упражнений без изменения и с изменением). Проведение упражнений в игровой форме.

**Ожидаемый результат.** Результатом физического развития в раннем возрасте является охрана и укрепление здоровья ребенка; формирование двигательных умений и навыков; развитие интерес к физическим упражнениям и играм, к окружающим предметам и активным действиям с ними; проявление настойчивости в достижении своих действий; стремление к общению со взрослыми и активным подражаниям им в движениях и действиях; ребёнок проявляет интерес к сверстникам, совместным играм с ними.

**На здоровье и физическое состояние детей в детских дошкольных учреждениях влияют следующие факторы:**

Среда обитания, психологический микроклимат в детском дошкольном учреждении и дома**.**

Питание, которое определяется полноценностью, сбалансированностью рациона, правильным распределением пищи в течение дня.

Закаливание, система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям, к различным простудным явлениям.

Биологические (наследственные ) факторы как степень риска нарушения здоровья детей связаны, главным образом, с вредными привычками матери и отца, инфекционными заболеваниями, перенесенными матерью во время беременности, недоношенностью, асфиксией в родах. Они в значительной степени влияют на процессы жизнедеятельности детского организма, повышают возможность развития патологии. Такие дети «группы риска» требуют повышенного внимания, для них разрабатываются индивидуальные оздоровительные мероприятия.

Соблюдение требований личной и общественной гигиены.

Формирование санитарной культуры детей состоит в их повседневном гигиеническом воспитании.

Двигательный режим. Большое значение необходимо уделять организации развивающего пространства и развивающей среды в группе.

Сочетание физической активности с закаливающими процедурами, рациональным питанием, режимом дня и профилактическими мероприятиями позволяет растить здоровых детей.

**Формы организаций детей раннего дошкольного возраста.**

1. Физкультурные занятия;

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры);

3. Повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Все эти формы находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи и определённое место в режиме дня малышей.

***Физкультурные занятия*** проводятся 2 раза в неделю в соответствии с Программой воспитания в детском саду. Каждое такое занятие должно стать оздоровительным. С этой целью используют облегченную форму одежды: майка, трусики и тонкие носочки.

Физкультурные занятия разнообразны по содержанию. Структура занятия заключается в последовательном выполнении детьми физических упражнений. Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей, для каждой из которой характерны свои поставленные задачи, в коорых учитываются особенности организма ребёнка на каждом этапе возрастного развития.

В вводную часть включают знакомые упражнения на формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, ходьба и бег с различными заданиями. Продолжительность в младшей группе от 2 до 3 минут. Заканчивается вводная часть построением, что служит переходом к обучению детей ОРУ в начале основной части.

Продолжительность основной части в младшей группе - 10 минут. Основная часть: состоит из ОРУ, ОВД и подвижной игры.

Основная классификация общеразвивающих упражнений проводится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Упражнения могут проводиться с предметами и без них; при свободном построении, в кругу или пары. При выполнении используются различные исходные положения: стоя, сидя, лёжа на спине. Выполнение ОРУ в коллективе способствует развитию организованности и дисциплины. Движения становятся более совершенными, когда выполняются под музыку. Именно музыка воздействует на эмоции, создает определённое настроение, влияет на выразительность движений.

Правильно подобранные комплексы ОРУ должны предусматривать педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, быть увлекательными. Следует исключать силовые упражнения и упражнения связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание уделяется: развитию свода стопы (так как на втором и на третьем году жизни она уплощена), ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Во время занятия чередуется процесс возбуждения и торможения, не следует перегружать детей однообразными движениям. Детям нужен постоянный пример для подражания, поэтому применяем наглядный, словесный и практические приёмы обучения. Независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся со взрослым и по его показу.

Вначале, дети выполняют новые движения неточно, с напряжением. Это необходимо учитывать и предъявлять к малышам минимальные требования. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).

Заключительная часть: способствует снижению общей возбуждённости и приведение пульса в норму. Это может быть спокойная ходьба, малоподвижная или хороводная игра. По окончании игры подводится итог занятия (рефлексия). Продолжительность третьей части в младшей группе 2 минуты.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу.

***Утренняя гимнастика*** является обязательной частью ежедневного режима ребёнка. Специально подобранные упражнений, оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию. Гимнастика вводится в качестве обязательного элемента режима дня у детей дошкольного возраста. Малышам нравятся несложные игры, носящие подражательный характер (изображать движение паровоза, автомобиля, птиц, зайцев, медвежат). Необходимо избегать упражнений, требующих от ребенка напряженного внимания, длительного разучивания.

После проведения утренней гимнастики дети приступают к гигиеническим мероприятиям: чистке зубов и умыванию.

***Физкультминутка*** проводится с целью изменить деятельность детей, ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Физкультминутки вводятся во второй половине занятия, когда подвижность детей ограничена, а сосредоточенность и внимание детей повышены.

***Закаливание.*** Естественные силы природы солнце, воздух, вода являются важным средством укрепления здоровья, а также повышения работоспособности. Использование естественных сил природы в сочетании с физическими упражнениями наиболее благоприятно для детского организма. Ходьба босиком тренирует сосуды кожи стоп, рефлекторно улучшает деятельность сосудов верхних дыхательных путей. Можно приучать детей ходить босиком и в переходные к зиме периоды в помещении при температуре пола не менее 18°. Вначале это должны быть кратковременные воздействия щадящего типа (пройти из групповой в спальню и назад; сначала по ковровой дорожке, а потом и по полу). Во время прогулки включаются упражнения и игры с использованием природных условий.

***Подвижные игры* -** забавы, самый доступный способ увлечь и заинтересовать малышей познанием себя и окружающего мира. Они планируются воспитателем в различное время дня в соответствие с режимом. Подвижная игра способствует всестороннему развитию детей, обогащает жизненный опыт, воспитывает их чувства, поведение, самостоятельность и творчество. Совершенствуется понимание речи, расширяется активный словарь. В организации подвижной игры учитывается характер предшествующей и последующей деятельности в режиме дня, а также погодные условия, если игра проводится на прогулке. Подвижные игры – один из лучших методов воздушного закаливания. Чем дольше в игре прорабатывается один и тот же комплекс упражнений, тем с большим удовольствием дети включаются в них. Частая смена игр нецелесообразна, лучше усложнять уже знакомые, увеличивая расстояния, которое нужно преодолеть, изменяя правила игры, требующие большей четкости выполнения заданий. Дети, для которых движения, применяемые в игре, не представляют затруднений, обычно активны и веселы.

Не маловажным в играх для детей являются правила, которые определяют, как можно и как нельзя играть, как надо и как не стоит себя вести. Привыкая с детства к игре по правилам, ребенок и в будущем будет стараться соблюдать общественные нормы. В игре ребенок бывает сильнее, добрее, выносливее, сообразительнее, чем во многих других ситуациях.

***Прогулки и экскурсии*** за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Это интересные и полезные для детей путешествия с определённой целью. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию, воспитанию этических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

***Индивидуальная работа***, чтобы движения не были случайными и бесцельными, необходимо целенаправленное руководство взрослого: поэтому следует своевременно предлагать интересную для ребенка деятельность, периодически ее корректируя.

***Для активизации самостоятельной двигательной деятельности*** создаются соответствующие условия в группе и во время прогулки. Достаточное количество физкультурных пособий, игрушек и инвентаря. Для самостоятельных действий ребенка (различные каталки, коляски, а также мячи и шары, удобные для бросания, подбрасывания, прокатывания); пособия, побуждающие детей к движению (горки, лесенки, скамейки); приспособления, на которых дети упражняются в ползании, лазании, подлезании, перешагивании.

***Физкультурные праздники*** представляют собой демонстрацию достижений детей в формировании двигательных навыков. Основу составляют весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие.

Физкультурный уголок в группе имеет важное значение для развития малышей, всё оборудование должно быть доступно, безопасно и соответствовать возрасту. Яркие разноцветные мячи разного размера, кегли, мягкие набивные кубы, игрушки-каталки, скакалки. Сухой бассейн с множеством разноцветных мягких массажных шариков. Спортивный надувной комплекс. Разнообразные погремушки с ручками, кольца, флажки цветные, кубики, платочки, ленты, короткие шнуры, обручи, шары, дуги, кресла-качалки, ящики для влезания, массажные коврики, ребристые доски, мешочки с грузом для метания. Для подвижных игр изготавливаются разнообразные атрибуты: шапочки животных, руль, солнышко, зонтик, обруч с лентами.

**Заключение**.

Правильно организованное физическое воспитание в раннем возрасте способствует профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма, укреплению здоровья. Главным в физическом воспитании малышей является индивидуальный подход и игра, которая способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Основными средствами развития двигательных навыков является утренняя гимнастика и физкультурная образовательная деятельность. Основными достижениями раннего детства, являются овладение прямой походкой, развитие предметной деятельности и овладение речью. Положительная эмоциональная насыщенность - основное условие при обучении детей движениям, что положительно отражается на психическом развитие малышей, а воспитание физических качеств оказывает благотворное влияние на социальное развитие ребёнка, создаёт необходимые и благоприятные условия для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.

**Список литературы:**

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.: «Просвещение», 1990.

2. Грядкина Т. С. Образовательная область Физическая культура : Методический комплект программы «Детство».- Спб.: Детство - Пресс, 2012.

3. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей.- М.: «Просвещение» 1987.

4. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец.- М.: Просвещение, 1984.

5. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях Владос-Пресс; М.; 2006.