Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Детский сад №213 г.Челябинска»

воспитатель I категории

Арапова Л.Н.

**«Физическое воспитание детей 2–3 лет группы раннего возраста»**

Важным фактором развития детей раннего возраста (2-3 лет) является физического воспитание.

В возрасте 2-3 лет ребенок овладевает достаточно устойчивым навыком ходьбы. На основе ходьбы строится двигательная активность ребенка, которая в свою очередь способствует формированию новых навыков – бега, прыжков на месте.

К двум с половиной годам ребенок уже может лазать по вертикальной лесенке любым удобным для него способом, бегать в заданном направлении, перешагивать через невысокие предметы, лежащие на полу. Он постепенно овладевает умением спрыгивать с невысоких предметов *(10-15 см)*. С помощью взрослого может качаться на качелях, скатываться с горки на санках, скользить *(держась за руку)* по ледяной дорожке. В этом возрасте можно постепенно приучать ребенка ходить на лыжах.

Как уже отмечалось, возраст от 2 до 3 лет является благоприятным периодом для овладения различными навыками, в том числе и двигательными. Поэтому не следует упускать такую возможность – приобщайте малыша к разнообразным движениям, соблюдая при этом меру и осторожность, не допуская перегрузки и утомления.

**Основные виды физической активности в группе детей раннего возраста:**

- утренняя гимнастика;

- физкультминутки и динамические паузы;

- гимнастика пробуждения;

- подвижные игры в группе и на улице;

- специально организованные физкультурные занятия (в помещении и на прогулке).

Помимо формирования у детей различных навыков движения (ходьба, бег, ползанье - лазанье, прыжки, бросание мяча) во время двигательной деятельности реализуются и основные оздоровительные задачи физического воспитания.

Здоровьесберегающие задачи по физическому развитию детей 2-3 летнего возраста, стоящие перед воспитателями дома ребенка:

1. Содействовать накоплению двигательного опыта и развитию основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, и т. д.).

2. Создавать условия для двигательной активности в групповом помещении или улице.

3. Вызывать положительное отношение детей к любым видам физической активности.

4. Создавать условия для формирования у детей интереса, положительных эмоций, потребности в движениях, активности и самостоятельности в их выполнении.

5. Укреплять здоровье ребёнка, закаливать его, повышать работоспособность нервной системы.

6. Способствовать дальнейшему развитию координации движений и мелких моторики.

7. Воспитывать умение управлять своим телом в соответствии с окружающими условиями и сигналами.

Данные задачи могут осуществляться различными способами и в различных видах деятельности ребенка раннего возраста. Нужно понимать, что обучение основным видам движений, это такой же воспитательный процесс, как и любой другой вид развития ребенка. Поэтому во время занятий полезно не только приучать детей выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, посильную самостоятельность, а также умение слышать и выполнять указания воспитателя и соблюдать правила игры.

Во время организации двигательной деятельности детей воспитателю желательно использовать различные игровые ситуации и атрибуты. Это могут быть следующие приемы.

1.**«Сегодня в гости к нам пришли…»** мягкие игрушки, известные персонажи из мультиков (*Даша-путешественница, Лунтик, Фиксики*, пальчиковые куклы и куклы-перчатки.

2. **Игровая ситуация с участием значимых взрослых** (*бабушка, мамочка, любимая киска*).

3. **Использование имитационных упражнений**, т. е. имитируя движения животных (*«Попрыгать, как зайчики», «Полетать, как птички»*).

4. **Проигрывание сюжетов известных сказок** (*«Колобок», «Теремок», «Три медведя», Курочка ряба»*);

5. **Музыкальное сопровождение** - танец-игра, веселая зарядка (*«с Мартышкой Фросей», аэробика для Бобика*, ритмическая гимнастика под бубен или погремушку, известные веселые детские песни).

Для развития физической активности детей раннего возраста большое значение имеет совершенствование движений детей в различных жизненных ситуациях**:** во время еды, одевания, умывания, самостоятельной игры и развивающих занятий. Это не только воспитывает в детях самостоятельность, но и происходит обучение правильным и экономным движениям.

Безусловно, чем эффективнее будет организована предметно-пространственная среда в детском саду, тем больше возможностей для стимулирования самостоятельной физической активности у детей. Поэтому важно то, как организован центр физического развития в групповом помещении. Необходимо дать возможность детям свободно пользоваться в своей игре различными спортивными пособиями, играми и инвентарем.

Однако, большое положительное значение имеют и специально организованные подвижные игры с правилами**.** Подвижные игры для названного возраста связаны преимущественно с внешними сигналами: «остановиться и замереть» или «перейти на ходьбу, легкий бег», «убежать от большого звекря», «найти что-то или кого-то» и т.д. Любые подвижные игры воспитывают умение согласовывать свои действия с движениями других детей, вызывают положительные эмоции.

Важно понимать основные особенности формирования двигательных навыков в данном возрасте. Дети 2-3 лет не могут выполнять сложные движения. На 3-ем году жизни происходит дальнейшее совершенствование основных движений – ходьба, лазанье, прыжки, бег и бросание. Повторяя упражнение за воспитателем, ребенок воспроизводит лишь самые основные движения. Отсутствие высокой точности и чёткости в выполнении движений, а также неумение повторить отдельные элементы, не считается для ребёнка такого возраста ошибкой.

**Основные виды физической активности в 2-3 летнем возрасте:**

**1. Упражнения в ходьбе и равновесии.**

- Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении.

- Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к ориентирам, расположенным в разных местах группы или участка - *«Идём к лисичке и ежику в гости»*.

- Ходьба на носочках в чередовании с обычной ходьбой - *«Вот какие, мы большие, а теперь маленькие»*.

- Ходьба в колонне по одному в сочетании с движением рук (*«Мы стали самолётами», игра «Машина едет по узкой дороге»*).

- Ходьба с остановкой на сигнал. Сигнал может быть звуковым (*свисток, звук бубна*) и зрительным (*флажок*). В играх *«Будь внимательным», «Светофор»*.

- Ходьба с перешагиванием предметов.

- Ходьба парами.

- Ходьба, держась друг за другом *«Паровозиком»*.

**2. Упражнения в бросании, катании, ловле мяча.**

- Катание мяча взрослому и ловля.

- Прокатывание мяча по дорожке.

- Прокатывание мяча в ворота.

- Прокатывание мяча вперёд и бег за ним.

- Перебрасывание мяча через верёвку, скакалку.

- Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его.

- Бросание мяча об пол и ловля мяча.

- Бросание мяча в горизонтальную цель.

- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

**3. Упражнения в лазании, ползании, подлезании, перелезании.**

- Ползанье на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру.

- Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам (3-4 крупные игрушки размещаются в разных местах групповой комнаты).

- Подлезание под верёвку приподнятую от пола на 30-35 см.

- Перелезание через бревно.

- Лазание по стремянке (гимнастической стенке, высотой не более 1,5 м.

**4. Упражнения в прыжках.**

- Подпрыгивание на месте, держась за обе руки взрослого.

- Прыжки на месте без опоры.

- Прыжки вокруг обруча - *«Зайчик прыгает вокруг обруча»*.

- Впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него - *«Перепрыгнем через ручеёк»*.

- Еще один вариант, прыжки между предметами, огибая их - *«Зайчик прыгает между пенёчками»*.

**5. Упражнения в беге.**

- Бег стайкой за воспитателем в одном направлении.

- Бег по дорожкам: *извилистой или ровной; «По узенькой тропинке», «По широкой дороге»*.

- Бег между предметами, предметы располагаются на расстоянии 50-60 см., всего 5-6 крупных предметов (*«Деревья в лесу», «Овощи на грядке»*).

- Бег со сменой направления по сигналу воспитателя, со второй половины учебного года (*«Сигнал машиниста поезда»*).

- Бег в колонне друг за другом (быстро, медленно).

- Медленный бег, по кругу взявшись за руки (*игра «Карусели», хоровод «Вокруг елочки»*).

- Бег на носочках (*«Как мышки»*).

Перед педагогами стоит очень важная и актуальная задача -стимулирование желания у детей заниматься физическими упражнениями, двигаться и активно играть**.**  Ведь именно в дошкольном возрасте, формируются базовые потребности и ценности человека, его культура здоровья и отношение к любым видам двигательной деятельности.