**Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста**

(Из опыта работы)

Воспитатель Олейник Л. Г.

МБДОУ «Детский сад №14»

г. п. Зеленоборский

Мурманской области

***Введение***

Приоритетное направление в моей работе - охрана и укрепление здоровья детей, развитие их физической активности. Именно в дошкольном возрасте ребенок начинает овладевать основными движениями, приобретать моторные навыки, учится управлять своим телом и координировать действия.

Двигательная активность играет важную роль в обеспечении психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает жизненный тонус, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького человека.

Поэтому основными задачами образовательной деятельности в младше-среднем возрасте являются:

- формирование у детей интереса к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;

- развитие умений уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, соблюдать правила в подвижных играх;

- развитие скоростно-силовых качеств, координации, силы, гибкости.

***Основная часть***

Уже в первые годы жизни у детей начинает складываться представление о ценностях здорового образа жизни. Воспитатель – пример соответствующего поведения. С раннего возраста приучаю детей к соблюдению правил личной гигиены: показываю, как правильно мыть руки, не забывая закатывать рукава, пользоваться только своим полотенцем, индивидуальным носовым платком, расческой, салфеткой, в доступной форме объясняю и рассказываю, для чего это нужно. Стремлюсь к тому, чтобы ребенку был понятен смысл этих действий, чтобы ему было интересно и он не испытывал дискомфорта. В «гости» к детям приходят игровые персонажи: белочки, лисички, которые вместе с детьми умываются, причесываются и др. Приехавший в «гости» доктор Айболит рассказал детям о пользе фруктов и овощей, а Мойдодыр – о правильном пользовании мылом, о том, что руки и лицо всегда должны быть чистыми, чтобы быть красивыми и здоровыми. Формируя у детей интерес к здоровому образу жизни, использую иллюстрации соответствующего содержания: «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», «Уроки доброты» и др. Важное значение имеет использование русского народного творчества: потешек «Кто тут будет куп-куп-куп», «Чистая водичка моет Маше личико», «Руки с мылом мы помыли» и др.

С младшего возраста формирую у детей и навыки безопасного поведения. В целях обеспечения безопасности жизнедеятельности постоянно разъясняю детям и предостерегаю их от поступков, угрожающих их жизни и здоровью. Систематически рассматриваем с детьми иллюстрации из серии «Один дома», объясняю детям содержание и смысл изображенного. Провожу беседы: «Тили – бом, тили - бом, загорелся Кошкин дом!», «Домашние животные и опасность при общении с ними», «А мы в лес пошли» и др. С целью закрепления знаний детей организовываю дидактические игры: «Понаблюдаем за шмелем», «Возьмем правильно стульчик и принесем его» и др.

Знакомя детей с правилами безопасного поведения, учитываю, что необходимые ограничения следует вводить таким образом, чтобы не напугать ребенка и не лишить его чувства любознательности, интереса к окружающему миру.

Одним из главных условий успешного физического развития детей считаю организацию физкультурно-игровой предметной среды, которая должна быть комфортной и безопасной, должна обеспечивать богатство сенсорных впечатлений, возможность исследования, самостоятельную индивидуальную деятельность. Для детей выделена достаточная площадь для игр и движений, есть спортивный уголок. В пользовании детей – мячи, обручи, шнуры и многое другое. Разнообразие пособий вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает у него развитие двигательных стереотипов, развивает творческие способности.

Обязательно проведение с детьми утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики после сна, включающей в себя общеукрепляющие упражнения в положении стоя, лежа, сидя, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, ног. Также проводятся в группе и другие оздоровительные мероприятия: закаливание, кварцевание, дыхательная гимнастика, витамино – и фитотерапия. Параллельно проводится разъяснительная работа с родителями о пользе оздоровительных мероприятий. Считаю, что разделенность груза ответственности за воспитание ребенка, взаимодополняемость детского сада и семьи – приоритетная линия современного образования. В группе создана обширная информационная база – папки-передвижки, консультации, выставки педагогической литературой; организую родительские собрания, индивидуальные беседы, анкетирование. Проводимая работа находит отклик у родителей: они прислушиваются к рекомендациям, советам, стремятся достигнутые успехи закрепить дома. Результатом проводимой работы является снижение заболеваемости детей.

При организации двигательной активности обязательно учитываю возрастные особенности детей, к каждому нахожу индивидуальный подход. В процессе выполнения задания ориентируюсь на состояние здоровья каждого ребенка, темпы его физического развития, медицинские показания. Наблюдаю за самочувствием детей, варьирую упражнения в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Стремлюсь соблюдать баланс между подвижными и спокойными играми, не допуская перевозбуждения и переутомления детей. Большое внимание уделяю и организации самостоятельной двигательной деятельности детей: предоставляю необходимые пособия, принимаю активное участие в играх и упражнениях, менее подготовленных детей подбадриваю и вселяю уверенность, а у более развитых воспитываю инициативу, самостоятельность, умение правильно оценивать свои поступки и успехи. Обогащение двигательного опыта детей происходит и в непосредственно организованной образовательной деятельности, которая является основной в обучении детей наиболее сложным физическим упражнениям. Она необходима для освоения умения распределять и концентрировать внимание, воспитания организованности, умений контактировать с другими детьми, освоения элементов техники основных движений. Наряду с классическим вариантом организации непосредственно организованной образовательной деятельности использую и другие: игровую (4-5 игр с различной степенью подвижности с разными видами упражнений), сюжетную (содержание объединено одним сюжетом), тематическую (обучение спортивным упражнениям), комплексную (включается материал, связанный с решением задач речевого, экологического, математического развития), контрольную. Об эффективности проводимой непосредственно организованной образовательной деятельности можно судить по следующим показателям: большинство детей осваивает учебный материал, физическая нагрузка оптимальна, осуществляется закаливание детей, наблюдается положительное психоэмоциональное состояние каждого ребенка.

Реализуя поставленные задачи, побуждаю детей к выполнению следующих упражнений: ходьбе и упражнений в равновесии, беге, прыжках, катании, бросании и ловле мяча, ползании и лазании, различных построениях, перестроениях, поворотах. Обучая ходьбе, координирую более свободные и естественные движения рук с движением ног; корпус держать прямо, не опускать голову; согласовывать свои действия с движениями других детей; менять направление и характер движения в зависимости от указаний взрослого. Особое внимание уделяю развитию свода стопы, т.к. в этом возрасте она сформирована не до конца. Поэтому систематично упражняю детей в ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости, ребристой доске и др. Основной метод обучения маленьких детей ходьбе – игровой. В игровых упражнениях и играх ходьба для ребенка становится радостной и интересной. Очень важны для ребенка и упражнения в равновесии. Они способствуют развитию внимания, коррекции движений, воспитанию смелости, самостоятельности. Дети с удовольствием ходят по прямой и извилистой дорожке, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, переступают через кубики, перешагивают из обруча в обруч, т.к. все упражнения провожу в игровой форме: дети идут по «волшебной дорожке», по «мостику через канавку», чтобы не намочить ножки, идут в «гости» к белочке и т.д. Это не утомляет детей, совершенствует движения.

Бег – одно из любимых движений детей. Качественные показатели бега несколько выше, чем ходьбы: отмечается большая согласованность и ритмичность движений рук и ног, само движение выполняется ребенком более естественно. Формирование бега начинаю с развития качественной его стороны, а не скорости. В играх учу детей бегать, занимая всю возможную площадь, не наталкиваясь друг на друга. Чтобы избежать столкновений, указываю направление, стараюсь ограничить чрезмерную скорость бега у некоторых детей. Для повышения интереса к бегу ввожу образное действие, например, едет машина, летит самолет, идет поезд и др.

Большой интерес детей вызывают такие движения, как катание, бросание и ловля мяча. Мяч находится в постоянном пользовании у детей, как в группе, так и на прогулках. Широко использую в работе такие игровые упражнения, как «Догони мяч», «Прокати мяч», «Брось и догони» и др.

Давая в пользование ребенку мяч, не стремлюсь показывать ему все движения, хочу, чтобы многие из них он открыл для себя сам. Собственные открытия дают большой толчок к развитию ребенка. Часто, благодаря многократному повторению движения, дети самостоятельно приходят к довольно сложным действиям с мячом. Собственный двигательный опыт детей помогает развитию их двигательного творчества.

Очень ценны для общего развития ребенка упражнения в бросании. Они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер. Намного труднее по способу выполнения упражнения в метании в цель. Надо помнить, что главная цель упражнений в метании в этом возрасте – дать ребенку общее представление о выполняемом движении и многократно повторить его в разнообразных ситуациях, обращая при этом внимание на результат: бросить как можно дальше, добросить до черты, перебросить мяч через сетку и т.д.

Важным показателем общей физической подготовленности ребенка является овладение им прыжками. Дети прыгают на месте, с продвижением вперед, в глубину, в длину с места, прыгают через предметы. Прыжки развивают ловкость, выносливость, силу, координацию движений.

С большим удовольствием, быстро и уверенно, все дети группы ползают. Этот вид движения не вызывает у них сложности: они выполняют движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Их стремление ползать всячески поддерживаю, т.к. это движение уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением. Во время выполнения слежу за тем, чтобы дети не опускали голову.

Наиболее трудным упражнением для детей младшего возраста является лазание по гимнастической лестнице, поскольку оно требует согласованной работы рук и ног, ориентировке в пространстве, смелости. Обучению лазанию провожу постепенно, индивидуально, стремясь обеспечить хорошую страховку, своевременно подбодрить, помочь. Навыки лазания закрепляю и во время прогулок. Со временем дети преодолели чувство страха, неуверенности. Умение лазать очень важно для детей, ведь лазая, ребенок получает пространственно-временные представления, узнает о форме, величине, свойствах предметов, с которыми взаимодействует. Лазанье способствует развитию у детей смелости, ловкости, координации движений, укрепляет их мышцы, помогает овладеть знаниями об окружающем мире.

Значительное место в младшей группе занимают общеразвивающие упражнения, т.к. в этом возрасте увеличивается самостоятельность выполнения заданий, что позволяет разнообразить движения. Общеразвивающие упражнения следует проводить из разных исходных положений и предлагать детям для выполнения разные предметы и пособия: кубики, погремушки, флажки и др.

В возрасте 3-4 лет у детей появляются устойчивые игровые интересы. По мнению ученых, игра – это не просто забава, а очень важный вид деятельности. Для ребенка в каждой игре существует реальный мир, в котором он живет и действует: «взлетает в небо на самолете», «скачет на лошадке», «едет на поезде» и т.д. Подвижные игры для детей – необходимая жизненная потребность. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Подвижные игры и игровые упражнения способствуют элементарному умению ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место, по сигналу быстро убегать и т.д.

Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности, приучают играть дружно, уступать и помогать друг другу.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнить какое- либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинения правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, способствует проявлению волевых усилий. Дети, например, должны начать движение все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Очень важна роль подвижных игр и игровых упражнений в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка.

Подвижные игры и игровые упражнения проводятся в нашей группе ежедневно. Дети с большим удовольствием играют в игры с бегом, с прыжками, лазаньем и т.д.: «Цирковые лошадки», «Пролезь в норку» и др. Очень любят дети и хороводные игры: «Колпачок, колпачок», «Каравай» и др. Такие хороводные игры помогают поддерживать в группе атмосферу радости и веселья, доброжелательные взаимоотношения детей с воспитателями и друг с другом.

Ежедневно подвижные игры, физические упражнения проводятся на прогулке, на участке детского сада. В распоряжении детей – большая площадь для свободной деятельности, горка, лестница, скамейки, домик, вкопанные в землю чурбаки разной высоты и толщины.

Летом предлагаю детям велосипеды; зимой выношу на прогулку лыжи. К концу зимнего периода у большинства детей группы формируется стойкий интерес к лыжам, желание передвигаться на них.

Организация подвижных игр и различных физических упражнений на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, укрепление их здоровья.

***Заключение***

Работая над задачами образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие» убедилась, что физическое здоровье ребенка является одной из первооснов его полноценного развития. Здоровый ребенок подвижен, жизнерадостен и любознателен. Он много времени двигается, играет, участвует в делах взрослых. Но именно от нас, взрослых, зависит физическое, умственное и психическое развитие малыша, его благополучие. Хочется пожелать коллегам, родителям: неустанно работайте над физическим самочувствием ребенка; то, что упущено в детстве, наверстать будет очень трудно!