**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГОВОЗРАСТА**

Игровые упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Игровые упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма ребенка младшего дошкольного возраста.

В работе с детьми широко используются игровые упражнения, не имеющие правил. Особенно нужны они в начале года, когда вновь принятые малыши осваивают разнообразные новые для них движения, выполняя их в индивидуальном темпе. В этих упражнениях нет сюжета, и они содержат почти все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и т.д.)

Целью игровых упражнений является:

* развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
* укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
* ориентировка в пространстве;
* формирование и закрепление двигательных умений;
* получение удовольствия и создание хорошего настроения;
* сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
* повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике физического воспитания ребенка, педагог решает практические задачи обучения. Каждой стадии навыка соответствует определенный этап обучения:

1-й этап — начальное разучивание двигательного действия;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — закрепление и совершенствование двигательного действия.

**На первом этапе** (начальное разучивание движения) ставятся задачи по ознакомлению ребенка с новыми двигательными действиями; созданию у него целостного представления о движении, выполнение его.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции, формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

В младших группах для обучения ребенка используются в основном игровые приемы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда ребенок еще не обладает достаточной концентрацией внимания и получает удовлетворение от простого подражания конкретному образцу.

Успех начального этапа разучивания зависит от эмоционально-положительного отношения ребенка к движению, что вызывается благодаря поощрению, которым педагог сопровождает его выполнение.

**На втором этапе** (углубленное разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, воспитатель восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

**На третьем этапе** (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Е.А. Тимофеева в книге «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» отмечает: «В игровых упражнениях более определенно выступают задачи прямого обучения. В этом их особая ценность при развитии движений у детей».

В чем же заключается суть игровых упражнений и почему при обучении детей движениям им отдается предпочтение?

Практика подтверждает, что успех обучения в значительной степени зависит от руководства воспитателя и от желания ребенка овладеть тем, чему его учат.

Подвижные игры и упражнения взаимосвязаны, однако по целевому назначению, педагогическим задачам, содержанию и методике проведения игра и упражнение не тождественны. Подвижная игра имеет в основе определенный замысел (образный или условный). Упражнения же представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий ("Доползи до погремушки", "Попади в воротца", «Перешагни через палку», «Пройди по мостику», «Найди игрушку» и др.)

Обучение в игровых упражнениях направлено на развитие познавательной активности, на формирование элементарных знаний о самом движении. Ребенок выполняя упражнение разными способами, соблюдая последовательность действий, узнает, что одно и то же движение можно выполнять по – разному: бегать можно медленно и быстро; между предметами (врассыпную) и в прямом направлении; по гимнастической доске. Малыши так же узнают, что с одним и тем же предметом можно выполнять различные действия: обруч можно катить и крутить, через него можно пролезать.

В игровых упражнениях показаны варианты сочетания нескольких видов движений. Так дети прокатывают мяч по гимнастической доске, по скамейке, затем скатывают его по наклонной плоскости, при этом мяч должен прокатиться через «ворота». Такой подход к организации игровых упражнений позволяет расширять двигательный опыт детей.

Чем больше способов выполнения движений ребенок знает, тем разнообразнее его самостоятельная двигательная деятельность. У детей довольно быстро проявляется умение переносить знакомые движения в новые условия. В результате у них развивается умение выделять сенсорные признаки в предметах: например, они определяют, что один мячик гладкий, а другой, массажный, «колючий».

Одновременно у малышей формируется представление о величине и весе. Ребенок начинает понимать, как изменяется способ выполнения движения в зависимости от величины предмета: маленький мяч он бросает одной рукой, а большой – двумя; вращать и прокатывать маленький мяч легче, чем большой.

Деятельность педагога должна быть направлена на то, чтобы обеспечить понимание детьми двигательного задания, лучшее его воспитание и правильное воспроизведение. Только благодаря непосредственному контакту воспитателя с каждым ребенком, педагогически грамотному сочетанию методических приемов, регулирующих деятельность детей, педагог добивается положительного отношения малышей к процессу познания.

Игровые упражнения помогают решать разнообразные задачи. У детей развивается умение выслушивать и понимать задание, а чтобы малыши смогли удержать в памяти в процессе выполнения двигательного действия, педагог отдельных частей тела ребенка. На индивидуально общается с каждым ребенком. При этом развивается слуховая и зрительная ориентировка. Дети по интонации голоса педагога, по темпу произношения им слов учатся измерять длину шага и темп своего движения, по зрительным ориентирам и по звуковому сигналу находить направление движения.

Необходимо добиваться точного выполнения задания. Малыша увлекает движение, и в процессе действия он может забыть поставленную задачу. Надо напоминать ему, что он должен сделать, сопровождать его действия словами: «Ты не достаешь ленточку. Поставь ножку на перекладину, одной рукой держись, а другой – снимай ленточку.

Чаще всего в процессе обучения нужна непосредственная помощь педагога для уточнения положения отдельных частей тела ребенка. На перекладину гимнастической стенки малыш часто ставит ногу, опираясь на переднюю часть ступни. «Нужно поставить ножку вот так», - говоря это, поставьте ногу на перекладину серединой ступни.

При выполнении задания ребенок прилагает усилие, сосредотачивает внимание. Он должен знать не только то, какое движение выполняет, но и как он это делает, каким должен быть результат. Поэтому в процессе выполнения действий надо оценивать каждого ребенка. Слово педагога, обращенное к ребенку, помогает выделить из обширного комплекса мышечных ощущений наиболее значимые для данного движения.

Игровые упражнения достаточно разнообразны и по содержанию и «растут» вместе с детьми. Малыши быстро привыкают к знакомым движениям и при многократном повторении теряют к ним интерес. Поэтому, когда упражнение освоено детьми, его целесообразно совершенствовать при помощи различных вариантов двигательного действия. Дети охотно выполняют новые, более сложных задания. Преодолевая посильные трудности, ребенок учится решать новые двигательные задачи, приобретает новые представления о способах деятельности. Это делает процесс обучения развивающим.

Не следует злоупотреблять готовыми образцами, полезнее вызвать ребенка на самостоятельное выполнение движения. Нужно, чтобы малыш при выполнении двигательного задания в игровом упражнении как можно чаще был хозяином положения.

С помощью игровых упражнений взрослый создает условия для выполнения движений, стимулирует двигательную активность ребенка, регулирует ее. Воспитателям важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей младшего дошкольного возраста и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

**Принеси игрушку**

Воспитатель просит кого-нибудь из детей принести игрушку, положенную заранее на стул в противоположном конце комнаты. Когда ребенок принесет игрушку, воспитатель благодарит его, предлагает рассмотреть и назвать игрушку, а затем просит отнести ее на место. Следующему ребенку предлагается принести другую игрушку.

Указания к проведению. Упражнение можно организовать и для группы детей. В этом случае воспитатель раскладывает на противоположной стороне комнаты различные игрушки (колечки, кубики, флажки) по числу участвующих в игре детей и просит одновременно всех играющих пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести их на место. Предметы нужно положить на видных местах, не слишком близко один от другого, чтобы малыши, приближаясь к ним, не сталкивались. Можно усложнить задание, предложив каждому играющему принести определенную игрушку.

Педагог должен следить за выполнением своего требования. Дети могут идти или бежать за игрушкой только по указанию воспитателя.

**К куклам в гости**

Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Воспитатель говорит им, что сейчас они пойдут в гости к куклам. Дети встают со стульев и вместе с воспитателем медленно идут в кукольный уголок. Они здороваются с куклами, разговаривают с ними, а когда воспитатель скажет: "Уже поздно, пора домой", поворачиваются и уходят, каждый садится на свой стул.

Указания к проведению. Несколько кукол перед началом игры можно расположить в другом месте комнаты. При повторении игры дети навещают и этих кукол. По разрешению воспитателя они могут взять их, погулять с ними, поплясать, затем посадить на место и вернуться на свои стулья.

**Догони мяч**

Дети играют в комнате или на площадке. Воспитатель подзывает к себе нескольких и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова бросает мячи, но уже в другом направлении.

**Чтобы мячик догнать, надо быстро бежать!**

Указания к проведению. Играть могут одновременно от 1 до 6-8 детей. Вместо мячей можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, небольшие обручи.

Воспитатель, дав задание нескольким детям бежать за мячами, раскатывает все мячи сразу. Малыши способны с увлечением бегать за катящимися мячами много раз подряд, поэтому педагог должен привлекать к выполнению упражнения группы детей поочередно. Количество одновременно играющих детей увеличивается постепенно.

**По тропинке**

На полу или на земле (асфальте) на расстоянии 25 - 30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут две веревки, шнура) длиной 2,5-3 м. Воспитатель говорит детям, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

Указания к проведению. Дети должны идти осторожно, стараться не наступать на линии, не мешать друг другу, не наталкиваться на идущего впереди. Ширину и длину тропинки воспитатель может увеличить или уменьшить в зависимости от возможностей детей.

**Принеси флажок (кубик)**

Дети сидят или стоят на одной стороне комнаты (площадки). На противоположной стороне, на расстоянии 6-8 м от них, на стульях или на скамейке разложены флажки (кубики). Группа детей по предложению воспитателя идет к флажкам, берет их и направляется к воспитателю. Затем по его сигналу дети бегут к стульям, кладут флажки (кубики) и возвращаются обратно.

Указания к проведению. Флажки нужно раскладывать не слишком близко один от другого, чтобы малышам было удобно их брать. Воспитатель следит, чтобы дети шли в определенном направлении, организованно, не наталкиваясь друг на друга, поощряет тех, которые идут с флажком красиво, ровно.

При проведении упражнения в теплую погоду на площадке можно привлечь к его выполнению большее число детей, а также увеличить расстояние для ходьбы и бега.

**На праздник**

Дети становятся парами, взявшись за руки. У каждого из них по флажку. Дети проходят парами, держа в руках флажки.

Указания к проведению. Воспитатель помогает малышам стать в пары, дает каждому по флажку и объясняет, как надо красиво и ровно идти парами, не тянуть друг друга, не отставать.

По сигналу воспитателя дети могут разойтись в разные стороны, а затем снова найти свою пару.

**С кочки на кочку**

Дети стоят в одной стороне зала. Воспитатель раскладывает на полу обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу воспитателя малыши переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

**Молодцы, дети! Никто не оступился!**

Указания к проведению. Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки диаметром 30-35 см. Если упражнение проводится на участке, то можно начертить на земле небольшие кружки. Когда дети научатся хорошо перешагивать, можно предложить им перебираться на другую сторону, перебегая из кружка в кружок.

**По коридорчику**

На полу расставляются кегли (булавы) в два ряда. Расстояние между ними 35-40 см, а между кеглями одного ряда 15-20 см. Дети должны пройти или пробежать по коридорчику, не задевая за кегли.

Указания к проведению. Дети проходят по коридорчику сначала по одному, а затем и несколько человек друг за другом. Можно дать задание одному ребенку пройти по коридорчику туда и обратно.

**Пройди и не сбей**

На полу расставляют в один ряд несколько кеглей или кладут кубики на расстоянии не менее 1 м один от другого. Дети должны пройти на другую сторону комнаты, огибая кегли (змейкой) и не задевая за них.

**Надо так пробежать, чтобы не задеть кегли**

Указания к проведению. Воспитатель ставит сначала только 3 кегли, показывает как надо пройти, а затем предлагает проделать это упражнение детям, помогает им пройти. При повторении упражнения можно увеличить количество кеглей или кубиков и предложить детям пробежать между ними.

**Прыгни в обруч**

На полу лежит обруч диаметром 1 м. Детям предлагают подойти к нему ближе и прыгнуть в него, а затем выпрыгнуть из обруча. Упражнение выполняют одновременно 3 человека, повторяют его до 5 раз.

Можно предложить детям после выполнения упражнений походить и побегать вокруг обруча.

**Из обруча в обруч**

Плоские обручи (3—4) положены на расстоянии 30 см друг от друга. Дети прыгают на двух ногах друг за другом из обруча в обруч, продвигаясь вперед.