**«Физическое развитие дошкольников в режиме дня»**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста приобрело особую значимость связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств.

В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому способствует индивидуальный подход к детям, который предполагает учет состояния здоровья, уровня двигательной активности, половой дифференциации, возрастных особенностей и др.

Основными задачами физического развития в группах раннего возраста являются:

1. создание условий, побуждающих детей к двигательной активности;
2. содействие развитию основных движений;
3. обогащение двигательно-игрового опыта малышей;
4. активизация эмоционально положительного отношения к игре;
5. развитие у детей радости от совместного общения в играх.

Физическое развитие направлено также на повышение адаптационных возможностей детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В раннем дошкольном возрасте двигательный опыт детей чрезвычайно мал. Мышцы туловища и конечностей находятся еще на самой ранней стадии развития. Нуждается в укреплении и устойчивость равновесия, необходимая при выполнении большинства движений.

В этот период ребенок учится многому: осваивает ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него развивается активная речь. Поэтому он особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя.

Задачей педагога является создание эмоционального комфорта для детей, стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.

Только эмоционально насыщенная и разнообразная деятельность младший дошкольников в детском саду является основной для решения всех воспитательных задач, в том числе физического развития. В этом поможет четко спланированная работа – режим.

Ребенку первых лет жизни интересны все предметы, попадающие в поле его зрения, и действия взрослого с ними. Он во всем хочет походить на взрослых, поэтому демонстрируемые ими действия малыш старается выполнять точно так же, с интересом и желанием включаясь в выполнение режимных процессов.

Заботясь в первую очередь о здоровье детей, воспитатель должен четко проводить режимные процессы.

В работе с детьми первых лет жизни используются принципы постепенности, когда к какому-либо режимному процессу воспитатель привлекает небольшую группу малышей. В этом случае взрослый видит каждого ребенка и может уделить ему максимум внимания. Подгруппы формирует, учитывая возрастные и индивидуальные особенности, уровень сформированности умений.

Не одно достижение ребенка не следует оставлять без внимания, нужно обязательно похвалить малыша.

Следует объяснить детям значимость того или иного режимного процесса, тогда малыши будут активно включаться в его выполнение.

Каждый режимный процесс – это определенный ритуал, цепочка необходимых действий. Многократные, каждодневные повторения одних и тех же действий в строго определенном порядке помогают малышу запомнить последовательность их выполнения, вырабатывают динамический стереотип, который со временем позволит ребенку выполнять эти действия автоматически.

Физическое развитие дошкольника в режиме дня может быть самостоятельным и организованным.

Организованная физическая деятельность включает в себя: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, гимнастика после сна, игры, закаливание, игры на прогулке.

Во II группе раннего возраста общеразвивающие упражнения используются мало, в основном строятся на подвижных играх.

По определению П.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Это отображение жизни взрослых или животных.

Проведение подвижных сопряжено с большим эмоциональным подъемом , радостью, весельем, ощущением свободы.

Подвижные игры как средство физического воспитания способствуют оздоровлению ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, способствует закреплению к совершенствованию движений ребенка.

Физкультурное занятие состоит из 3-х частей вводной, основной, заключительной. Задача вводной части – повысить эмоциональный настрой детей, их активность и внимание, подготовить организм ребенка к занятию. В ходе основной части дети учатся новым движениям или закрепляют уже имеющиеся. Занятия заканчиваются подвижной игрой, в которой предусматривается закрепление 1-2 основных движений. Физические занятия проводятся 2 раза в неделю.

С детьми старше 1 года 6 месяцев ежедневно проводятся подвижные игры и двигательные упражнения индивидуально или подгруппой по 6-8 человек (длительность подвижной игры 3-4 минуты). Детей учат двигаться стайкой, не мешая друг другу, в одном направлении с ориентиром на зрительный образ («Пойдем в гости к мишке»)

В течение дня с целью поднятия настроения и физического развития воспитатель организует игру – развлечение (длительностью 3-4 минуты), когда дети под музыку или его пение выполняет разнообразные действия, свободно передвигаются по игровой площадке, ловят мыльные пузыри, солнечных зайчиков, «летящих» на ниточке бабочек и т.д.

На прогулке также следует организовывать подвижные игры (в начале прогулки и в конце). Можно предлагать перебежки от предмета к предмету, незатейливые игры с мячом, игровые упражнения («Перешагни через палочку», «Попрыгай как зайка»).

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека. Одностороннее развитие губительно для личности и нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Многочисленные исследования доказывают, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде мускульного панциря на теле (М.Александер, В.Райх, М.Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития важно понять, как действует наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно.

Используемая литература:

1. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ Авт-сост. Э.А.Степаненкова. – М.: Мозайка – Синтез, 2013 – 144 с.
2. Теплюк С.Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет. – Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозайка – Синтез, 2010. – 144 с.
3. Группа кратковременного пребывания: Для детей раннего возраста/Под ред. Т.М. Бабуновой. – М.: ТЦ Сфера, 2010.-112с.-(Ранний возраст).
4. Е.А.Синкевич, Т.В.Большева. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб.: «Детство - пресс», 2002. – 43с.