**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД №18 «КОЛОБОК» г. БРЯНСКА**

**НЕДЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

во второй группе раннего возраста

Воспитатели: Чубыкина И.Ю*.*

Пронина Н.А.

2015 г.

**Актуальность.**

Специалисты отмечают, что в общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста, который охватывает период жизни от рождения до 7 лет, занимает особое место. Так как именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т. д. Следовательно, основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни, является физическое воспитание. Правильно организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т. п., способствуют улучшению деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению обмен веществ. В результате повышается устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуются защитные силы организма.

Ранний детский возраст, это время, когда через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Проблема физического развития детей раннего возраста в настоящее время особую актуальность приобретает и в связи с тем, что, зачастую, в современных семьях приоритетными являются отношения между родителями, в то время как детско-родительские отношения уходят на второй план. Результат: проявление интереса родителей к здоровью ребёнка только в конкретной ситуации связанной со здоровьем ребенка (проявление какого-либо заболевания, травма); нехватка, или полное отсутствие знаний, умений и навыков у родителей (законных представителей) в проведении физкультурных досугов с детьми; нежелание применять общую оздоровительную практику в домашних условиях в целях профилактики и коррекции при физическом становлении ребенка.

Для разрешения указанных проблем нами был разработан проект по развитию физических качеств детей раннего возраста.

**Тип проекта:** краткосрочный, практико–ориентированный.

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители.

**Возраст:** дети 2 – 3 лет (вторая группа раннего возраста «Радуга»).

**Этапы осуществления проекта.**

**I этап: погружение в проект.**

**Проблема проекта:** отсутствие у родителей (законных представителей) достаточных навыков в области оздоровления, физической культуры детей раннего возраста.

**Причины возникновения проекта:** одним из приоритетных направлений развития детских садов является создание условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольников.

**Цели проекта**:

* формирование у детей раннего возраста основ здорового образа жизни;
* выявление механизмов и методов, которые организуют старт ребенка к гармоничному развитию, укреплению и повышению уровня здоровья;
* укрепление физического здоровья детей, совершенствование двигательных навыков детей;
* развитие физических качеств – выносливость, быстрота, ловкость;
* формирование у детей потребности быть здоровым;
* повышение психолого–педагогической компетентности родителей в области здоровья малышей;
* создание условий у детей и родителей для возникновения интереса к спорту и совместной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи:**

* ознакомиться с литературой на тему физической культуры и оздоровления детей раннего возраста в детском саду и дома;
* провести работу с родителями по формированию навыков в области оздоровления, физической культуры и спорта (консультации, тренинги, анкетирование, обмен опытом между родителями);
* привлечь родителей к созданию условий для занятий физической культурой (проведение дополнительных консультаций, тренингов, и т.д.).

**Ожидаемый результат:**

* у детей появилось желание сохранять и укреплять своё здоровье;
* положительный результат темпов прироста физических качеств;
* снижение заболеваемости детей;
* нормализация общей и мелкой моторики;
* приобретение родителями (законными представителями) знаний, умений и навыков в проведении физкультурных досугов с детьми;
* повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
* общая оздоровительная практика в домашней обстановке для профилактики и коррекции при физическом становлении ребенка.

**Сроки реализации:** с «\_\_\_\_\_» по «\_\_\_\_\_\_» 2015 года.

**II этап: реализация.**

### Консультация с родителями для ознакомления с целями проекта, формирования заинтересованности через совместную (детско-родительскую) деятельность по оформлению семейного коллажа «Моя спортивная семья» (Приложение №1); проведение игры-тренинга «Клубочек»: *88% родителей на первое место поставили желание видеть своих детей здоровыми* (Приложение №2);

### Индивидуальные консультации с родителями по оказанию информационной помощи, психологической поддержки;

### В течение всего проекта: подвижные игры (Приложение №3).

### Анкетирование родителей по теме: «Физическая культура и оздоровление» (Приложение №4). Опрос родителей: «О**ценка профессиональной деятельности воспитателя по физическому развитию детей раннего возраста»** (Приложение №5)****.**** Анализ полученных данных.

### Повышение профессиональной компетентности воспитателя в области физического развития детей раннего возраста (Приложение №6).

### Консультации для родителей: «Физическое развитие детей раннего возраста» (Приложение №7).

### Подготовка выставки по теме проекта.

**III этап: подведение итогов проектной деятельности.**

 Проведенная проектная деятельность по физкультурно-оздоровительной подготовке детей раннего возраста поспособствовала достижению поставленных целей:

* были решены многие актуальные проблемы физического воспитания детей раннего возраста в детском саду;
* наблюдается повышение педагогической культуры родителей по вопросам физического развития детей; осознание важности своей роли в сфере физического развития детей.

Обмен позитивными впечатлениями и положительные отзывы родителей о проекте, так же являются показателем его продуктивности (Приложение №8).

### ****Литература:****

 1 Банникова Л.П. «Программа оздоровления детей в ДОУ». Методическое пособие . М: ТЦ «Сфера», 2008.

2. Доскин. В. А., Голубева Л. Г. «Как сохранить и укрепить здоровье ребенка» М: «Просвещение» , 2006.

3. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М.: Просвещение, 2007.

4. Кочетова Н.П. «Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста», М.: Просвещение, 2008.

5. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. «Воспитание физических качеств детей дошк. и школьн. возраста», М.: Айрис-пресс, 2004.

6.Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей», СПб.: Детство-Пресс, 2002.

7. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», авт.-сост. Моргунова О.Н., Воронеж, 2007.

**Приложение № 1**

### ****Памятка для оформления семейного коллажа «Моя спортивная семья»****

### *****1.*** *Работа выполняется на листе ватмана.***

### *****2.*** *Листу ватмана можно придать контурный силуэт, например, форму мяча, гантелей, символов Сочинской олимпиады и т.д. Вырезать по контуру выбранного рисунка, затонировать.***

### *****3.*** *Передать информацию о личности ребёнка (имя, фото ребёнка, семьи), его (семьи) спортивных достижениях.***

### *****4.*** *Вся информация оформляется в виде коллажа – иллюстрируется с помощью рисунков, аппликаций, вырезанных открыток, фотографий, снимков.***

### *****И помните, что все творческие идеи приветствуются!*****

### *****Удачи!*****

### 

**Приложение № 2**

**Игра-тренинг для родителей «Клубок»**

**Цель:**

* установление дружелюбной атмосферы во время консультации;
* формирование навыков сотрудничества между родителями, родителями и воспитателем;

**Задачи:**

* уточнить представления родителей о том, какими они хотят видеть своего ребёнка (детей).

**Материалы:** клубок ниток.

**Продолжительность занятия:** 7-15 мин.

**Участники тренинга:** родители.

**Ход тренинга**

Воспитатель, держа в руках клубок, поясняет, что родителям, передавая друг другу клубочек, необходимо продолжали фразу « Каким я хочу видеть своего ребенка…».

**Приложение №3**

# *План – сценарий*

***Недельного проекта по развитию физических качеств детей раннего возраста (2-3 года) в детском саду***

**1-й день**

**Подвижная игра «Прокати мяч»**

***Задачи:*** обучать простым играм с мячом; развивать внимание и быстроту реакции.

***Описание игры:***воспитатель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Воспитатель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ре­бёнку, называя при этом его имя. Ребенок ловит мяч, а потом катит его назад воспитателю.

Игру повторить 3-5 раз.

***Физминутка.*** «По ровненькой дорожке».

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке* (дети идут шагом)

*Шагают наши ножки,*

*Раз-два, раз-два,*

*По камешкам, по камешкам,*(прыгают на двух ногах)

*По камешкам, по камешкам...*

*В яму — бух!***(**приседают на корточки)

**2-й день**

**Подвижная игра «Найди свой домик»**

**Задачи.**Учить сочетать ходьбу с другими видами движений. Разви­вать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действие с другими детьми. Закреплять знание цвета, формы, величины. Поддер­живать самостоятельность, инициативу детей.

**Материал.**Круги или квадраты разной величины или цвета.

**Содержаниеигры.**Дети размещаются в своих домиках, которые мо­гут в зависимости от цели иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах пред­метов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, напри­мер форму и цвет или величину и цвет.

Ребята запоминают свои домики и по сигналу воспитателя выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотре­нию разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). На сло­ва воспитателя: *«Дождь!»* — дети бегут в свои домики. Воспитатель вместе с детьми проверяет, все ли заняли свои домики, помогает малышам найти свой домик, если они их не запомнили.

**Вариантигры.**Если игра проводится на участке, домики можно обо­значить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.

***Физминутка. «***Три медведя»

*Три медведя шли домой*           (дети шагают на месте вперевалочку),

*Папа был большой-большой* (поднять руки над головой, потянуть вверх).

*Мама с ним поменьше ростом* (руки на уровне груди),

*А сынок — малютка просто* (присесть).

*Очень маленький он был* (присев качаться по-медвежьи),

*С погремушками ходил* (встать, руки перед грудью сжаты в кулаки).

*Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь*         (дети имитируют игру с погремушками).

**3-й день**

**Подвижная игра «Воронята»**

***Задачи.*** Упражнять в беге; развивать внимание, умение подражать; учить действовать в соответствии с текстом; вызывать чувство радости от совместных действий.

***Материал.*** Шапочки или эмблемы с изображением воронят, игрушка-собачка, обручи.

***Описание игры.*** Дети изображают воронят. Воспитатель показывает, где гнездышки (круги (обручи), нарисованные на полу по количеству воронят), в которых живут воронята. Вспоминает с детьми, как кричат воронята, как клюют зернышки. Затем воронята занимают свои гнездышки, а воспитатель читает стихи:

*Воронята крепко спят,*

*Все по гнездышкам сидят,*

*А проснутся на заре,*

*Будут каркать во дворе.*

В соответствии с текстом воронята присаживаются на корточки, склоняют головку, закрывают глазки. На последние слова текста они просыпаются и произносят: «*Кар-кар-кар!»,* затем летают по комнате, машут крыльями. Воспитатель сопровождает их действия словами:

*Полетели, полетели,*

*Воронята прилетели,*

*Кар-кар, кар-кар!*

*Вышла Таня на дорожку,*

*Воронятам сыплет крошки.*

*Все до крошки поклевали.*

*Тук-тук-тук, тук-тук-тук,*

*Клювами стучали.*

Воронята-дети присаживаются на корточки и стучат пальчиками об пол, произнося: *«Тук-тук-тук!»*

Воспитатель берет собачку и говорит*:*

*Тузик по двору гулял,*

*Вороняток испугал:*

*«Ав-ав, ав-ав!»*

Собачка догоняет воронят, а воронята улетают в свои гнездышки.

***Физминутка.*** «По ровненькой дорожке».

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке* (дети идут шагом)

*Шагают наши ножки,*

*Раз-два, раз-два,*

*По камешкам, по камешкам,*(прыгают на двух ногах)

*По камешкам, по камешкам...*

*В яму — бух!***(**приседают на корточки)

**4-й день**

**Подвижная игра «Зайчик в домике»**

***Задачи.*** Упражнять детей в прыжках; учить сильно отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.

***Описание игры.*** Обручи лежат на полу — это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. По сигналу воспитателя *«Серый волк!»* бегут в свои домики. Затем игра продолжается. Воспитатель хвалит детей: «Молодцы, зайчата! Все убежали от волка!»

***Продолжительность:*** 4-5 мин.

**Физминутка.** «Пальчики»

*Этот пальчик хочет спать,*

*Этот пальчик лег в кровать.*

*Этот пальчик чуть вздремнул.*

*Этот пальчик уж уснул.*

*Этот крепко, крепко спит.*

*Тише, тише, не шумите!*

*Солнце красное взойдет,*

*Утро красное придет,*

*Будут птички щебетать,*

*Будут пальчики вставать.*

Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противо­положной руки и держат их в кулачке. На слова *«будут паль­чики вставать»* дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики

**5-й день**

**Подвижная игра «Медведь и добрые зайчата»**

**Задачи.**Обогащать двигательный опыт детей (прыжки, бег). Побуждать к активным действиям. Вызывать чувство радости от совместных дейст­вий со взрослым и сверстниками. Воспитывать доброжелательность.

**Материал.**Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением зайчат (по количеству играющих), медведя, скамейка, ширма, большие кубы.

**Содержаниеигры**.Дети изображают зайчат. Они прыгают, бегают под музыку или бубен. Неожиданно появляется медведь. Медведь проходит среди зай­чат и рычит. Зайчата и воспитатель сочувственно спрашивают медведя:

*«Мишка бурый, Мишка бурый, От чего такой ты хмурый?»*

Мишка отвечает:

*«Я медком не угостился, Вот на всех и рассердился!»*

Зайчата просят его не сердиться, а поиграть с ними в прятки. Они обещают угостить мишку медом. Зайчата прячутся по своему желанию за ширму, куб, скамейку, воспитатель поощряет их. Мишка, после слов: «*Раз, два, три, четыре, пять, я иду искать»* — ходит по группе, ищет зай­чат. Зайчата могут перебегать с одного места на другое. После того как мишка находит их, они угощают его медом. Медведь благодарит зайчат, и все вместе весело танцуют.

***Физминутка.* «**Один, два, три, четыре, пять».

*Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,*

*Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,*

*Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.*

*А в лесу растёт черника,*

*Земляника, голубика.*

*Чтобы ягоду сорвать,*

*Надо глубже приседать* (приседания).

*Нагулялся я в лесу.*

*Корзинку с ягодой несу* (ходьба на месте).

***В последний день проекта в группе, была организована выставка семейных коллажей «Моя спортивная семья», пособий, тренажеров и инвентаря для детей раннего возраста.***

**Приложение № 4**

**Анкета для родителей № 1**

**«Физическая культура и оздоровление»**

 1. Какие из всех видов детской физической деятельности являются более важными?

 2. Значимость основных движений?

 3. Способствуют ли занятия физической культурой развитию основных движений и эмоциональной сферы детей?

 4. Являются ли подвижные игры средством формирования основных движений детей?

 5. Необходимо ли развивать эмоциональную отзывчивость детей в физической деятельности?

 6. В чём заключается освоение основных движений в физической культуре?

 7. Целесообразно ли привлекать родителей к работе по формированию основных движений детей?

 8. Используете ли вы подвижные игры дома?

**Анкета для родителей № 2**

**«Физическая культура и оздоровление»**

|  |
| --- |
|  |
| 1. Регулярно занимаетесь ли Вы спортом? |
| 2. Есть в доме спортивный снаряд? |
| 3. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? |
| 4. Соблюдает ли ребенок этот режим? |
| 5. Делаете ли Вы с ребенком дома утреннюю гимнастику? |
| 6. Регулярно или нерегулярно делаете Вы гимнастику? |
| 7. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)? |
| 8. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? |
| 9. Какие игры предпочитает Ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни:  а) подвижные игры;  б) спортивные игры;  в) настольные игры  г) сюжетно - ролевые игры;  д) музыкально - ритмическая деятельность;  е) другие занятия. |

### *****Примечание:*** утверждение, которое Вы считаете верным, обведите, пожалуйста, «кружком».**

**Приложение № 5**

### ****Лист оценки профессиональной деятельности воспитателя по физическому развитию детей раннего возраста****

### ****1. Результаты деятельности воспитателя:****

### **наличие у детей двигательных умений и навыков;**

### **проявление у детей знаний, умений и навыков в самостоятельном их использовании;**

### **развитие волевых качеств личности ребёнка;**

### **усвоение детьми нравственных эталонов.**

### ****2.** **Уровень знаний воспитателя:****

### **знание методик, программ по физическому воспитанию;**

### **знание особенностей психического и физического развития детей раннего возраста;**

### **знание анатомо-физиологических особенностей детей;**

### **знание принципов распределения детей по группам здоровья;**

### **знание приёмов оказания первой доврачебной помощи;**

### **знание техники безопасности, правил работы на спортивных снарядах и приспособлениях, правил страховки;**

### **знание и владение элементами спортивных игр.**

### *****Примечание:*** утверждение, которое Вы считаете верным, обведите, пожалуйста, «кружком».**

**Приложение № 6**

**Консультации для воспитателя:**

**«Физическое развитие детей раннего возраста»**

**Консультация №1**

**«Особенности физического развития детей**

**третьего года жизни»**

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность.

Упражнения для детей 2-3 лет обязательно должны соответствовать их возрастным и функциональным возможностям: при организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

К числу основных средств физического воспитания детей раннего возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения. Применительно к задачам физического воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры; 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Предусматриваются упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые чередуются. При этом следует избегать длительного статического положения, ожидания.

Гигиенические требования: чистый воздух (+19-20 гр.), привычная обстановка, облегчённая, не стесняющая движения одежда.

Занятия должны проводятся на высоком эмоциональном уровне, вызывая у ребёнка положительные эмоции, доставляя ему радость и удовлетворение.

Так же следует помнить, что у детей данного возраста, повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, не способность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д.

В начале года наиболее застенчивые, боязливые дети, часто отказываются выполнять те или иные упражнения, но, даже не принимая непосредственного участия, появляется интерес и любознательность. Как правило, эти дети переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр.

*Ходьба.* Движения рук в этом возрасте иногда отсутствует или не согласованы с работой ног. Стопы развёрнуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлёпанье), так как ноги ставятся на всю ступню, туловище наклонено вперёд; темп неустойчивый, шаг неровный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Поэтому мы с вами должны показывать как правильно ходить, чтоб дети подражали нам.

*Бег.* Наблюдаем мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечётко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Взрослые должны бегать рядом с детьми, показывая, что бегать надо легко, правильно чередуя взмахи рук.

*Прыжки.* Дети любят прыгать, но важно правильно их учить это выполнять.

*Ползание и лазанье.* Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением.

*Бросание, ловля, катание мяча.* Метание детьми 3-го года жизни освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая. Эти упражнения ценны для общего развития ребёнка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер.

*Упражнения в равновесии.* Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия (залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.). Такие упражнения необходимы в этом возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. Наша с вами задача, прежде всего, помочь нашим детям.

**Консультация №2**

**Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой**

Хотя здоровый ребёнок раннего возрастануждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания, ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки) позволяющие приобрести двигательный опыт, развить ловкость и проворство.

Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

**Приложение № 7**

**Консультации для родителей:**

**«Физическое развитие детей раннего возраста»**

### ****Консультация**** ****№ 1****

**Памятка для родителей по оздоровлению детей**

Важно помнить, что физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми 2-3 лет должна строиться на положительном эмоциональном фоне.

* Создайте для ребёнка эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
* В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
* Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
* Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
* Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
* Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

* + утреннюю гимнастику;
  + хороводные игры-забавы;
  + подвижные игры;
  + спортивно-развлекательные игровые комплексы;
  + гимнастику для глаз;
  + элементы самомассажа;
  + закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);
  + ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

**Родители, а так же бабушки и дедушки, помните, что л**ичный пример для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не стесняйтесь, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! И помните, что очень важен эмоциональный фон занятий. Обязательно учитывайте и то, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет.

Для него важна и ваша оценка. **Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!**

Зарядка - это весело!

* Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
* Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
* Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.
* Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.
* Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

 Детский организм нуждается в закаливании.

Для нормального развития детского организма необходим солнечный свет: возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма.

В то же время, нужно помнить и о том, что избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Всего должно быть в меру: рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям; не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца; во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день.

Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для принятия ребёнком солнечных ванн.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

Ещё один помощник в деле закаливания – вода. Купание – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. В открытых водоёмах дети 2–3-лет могут купаться только после предварительного закаливания воздухом и водой. Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, а воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь как можно быстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания, самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

*Чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.*

*С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям и инфекционным болезням.*

### ****Консультация**** ****№ 2****

**Профилактика плоскостопия**

**Специалисты установили, что** двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

***Упражнения для коррекции стопы***

1**. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**

**2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**

**3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**

**4. Ходьба по палке.**

**5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**

**6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**

**7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**

**8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.**

**9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**

**10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).**

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде. В теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу, в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**Приложение № 8**

### ****Отзывы родителей о проекте****