**Выступление на тему:**

**«Физкультурно- оздоровительная работа с детьми раннего возраста»**

**в рамках заседания методического объединения воспитателей раннего возраста на базе МБДОУ «Ак каен», города Буинска РТ**

Период раннего детства (от года до 3-х лет) характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь. Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и держат небольшое количество солей. Они эластичные, гибкие, слабые, мягкие, имеют значительные зоны хрящевой ткани. Все это я учитываю при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнения выполняются лежа на спине, слежу, чтобы ребенок лежал прямо, исключаю силовые упражнения, перенос тяжестей, висы на руках, а также связанные с длительным, пассивным ожиданием. В этом возрасте особое внимание уделяю развитию свода стопы. Я упражняю малышей в приподнимании, в ходьбе на носках, по наклонной плоскости и по дорожкам здоровья. С развитием мышц в тесной взаимосвязи находится работа сердца. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. Мною замечено, что хорошие результаты обучение дает, если ребенок испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение). По - этому чтобы увлечь и заинтересовать ребенка содержанием упражнений, я провожу занятия в игровой форме. Учитывая особенности мышления детей раннего возраста, они лучше понимают, то, что видят, я все упражнения, новые или знакомые, выполняю вместе с детьми. Например, учитывая особенности ходьбы младших дошкольников, я использую игровые подражательные упражнения «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат», «Поднимаем ножки как лошадки» и т. д. Для развития равновесия, я применяю простые упражнения: ходьба по прямой и извилистой дорожке, линии, доске, наклонной доске, гимнастической скамейке, переступания через кубики, перешагивают через обруч. Для двигательной деятельности ребенка большое значение имеет бег. Я заметила, в начале 3-го года жизни при беге у детей нередко наблюдаются мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса. Нет ритмичности. К концу года после систематических упражнений в беге, я наблюдала, что бег становится легче, появляется полетность. Если дети 2-го года жизни ползают неуверенно или боятся, то дети 3-го года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняют движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги. В таких случаях я показываю, как надо двигаться, ползая вместе с ребенком. Во время ползания на четвереньках по наклонной доске (гимнастической скамейке) детей предупреждаю, что нужно быть внимательными и осторожными. Напоминаю, что ползая по скамейке, нужно смотреть вперед, для чего в конце ее на расстоянии 1-2 м. сажаю игрушку, на которую они смотрят. На третьем году жизни появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдается существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка. Обучение начинается с поскоков на месте, с продвижением вперед, прыжков в длину с места и в глубину. Задания даются в игровой форме или в виде подражательных упражнений (прыгать через ленту, ручеек, канавку, как зайчики) и воспринимаются эмоционально, интересно, не вызывая затруднений у детей. Упражнения в метании укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Развивают глазомер, пространственные представления, согласованность движений, меткость и ловкость. Детьми третьего года жизни метание еще освоено мало. Систематические упражнения и чередования метания вдаль одной или двумя руками, разнообразные задания, например, бросить до линии флажков, перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянутую на уровне груди ребенка. С упражнениями в метании вдаль очень удобно сочетать другие движения, например, дополнительную нагрузку дети получают, если после броска бегут за своим мячиком, берут его и быстро возвращаются на свое место или катят мяч и проползают за ним под дугу, веревку. Обучение бросанию и ловле мяча проводится индивидуально. Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого.