***Жизнь требует движения.***

[***Аристотель***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforism.su/avtor/24.html&sa=D&ust=1578939988794000)

***Движение — кладовая жизни.***

[***Плутарх***](https://www.google.com/url?q=http://www.aforism.su/avtor/543.html&sa=D&ust=1578939988795000)

**Особенности проведения физкультурных занятий в раннем возрасте**

*Движение — одна из ведущих линий развития детей раннего возраста*. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека. Кроме того, двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

Поэтому образовательная деятельность в области физической культуры призвана не только формировать умения и навыки двигательного характера, но и помогать поддерживать психическое здоровье младших дошколят.

Занятия физкультурой являются одним из векторов реализации задач образовательного направления «Физическая культура», поэтому тематика согласуется с темами других направлений, что отражается в перспективном планировании. Кроме того, составление плана позволяет рационально сгруппировать виды активности малышей и подобрать игровые упражнения для осуществления целей и задач занятия.

**Организация и методика проведения физкультурного занятия**

**Физкультурное занятие**– основная форма обучения детей физическим упражнениям, носит учебную направленность.

Каждое занятие должно включать несколько разноплановых игр, сменяющих друг друга. Важно, чтобы спокойные игры сочетались с подвижными, и наоборот. Чтобы знания, умения и навыки закреплялись, необходимо многократное повторение пройденного. Внимание детей непроизвольно и кратковременно, учитывая этот факт, необходимо заранее планировать занятие так, чтобы избежать переутомления. Для детей раннего возраста характерны: образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт, поэтому показ движений на занятии физкультурой имеет первостепенное значение. Малышам необходима положительная оценка их деятельности на каждом этапе занятия. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей.

Основой построения занятия является его структура.

**Структура физкультурного занятия представлена тремя частями**:

-Вводная частьили подготовительная (1-2мин.)

-Основная (8-10 мин.)

- Заключительная (1-3 мин.)

**Вводная часть** включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребёнка. Упражнения динамического характера: различные варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения на внимание, танцевальные шаги, упражнения для формирования стопы.

**Основная часть** включает гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, совершенствование координационных способностей. В структуру основной части включено последовательное обучение, закрепление и совершенствование основных видов движения. Кроме того, данные движения активно реализуются детьми в подвижных играх.

**Заключительная часть** представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Их цель – обеспечить максимальное восстановление функций организма за достаточно короткий промежуток времени. Для этого используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, а также релаксацией, играми малой подвижности.

**Требования к проведению физкультурных занятий**

Занятия с детьми раннего возраста целесообразно проводить еженедельно, по 2 занятия *(по 10-15 мин.)* в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака. С детьми до полутора лет лучше всего заниматься перед первым сном или между первым и вторым. С более старшими, от полутора лет, занятие проводится в первой половине дня, когда дети младшей подгруппы спят, или сразу после дневного сна, до полдника.

По возможности заниматься лучше в зале, где повышается двигательная активность детей, увеличивается физическая нагрузка.

Чтобы научить малышей лучше ориентироваться в пределах комнаты, зала, где будет проводиться занятие, можно в центре постелить ковер или длинную ковровую дорожку, вокруг которой дети ходят, бегают. На самом ковре *(дорожке*проводятся упражнения общеразвивающие и для развития основных видов движений.

**НОД по физическому развитию детей - основная форма организованного систематического обучения
физическим упражнениям и развитию двигательной активности детей**
Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков.  Образовательная деятельность по физическому развитию способствует формированию у дошкольников навыков учебной деятельности. ОД со всей группой обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности. Дети приучаются слушать указания воспитателя, выполнять движения одновременно всей группой.

**Методика проведения занятий с детьми раннего возраста**

С детьми до одного года занимаются индивидуально. С ними проводятся рефлекторные движения, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения для отдельных групп мышц (ползание, переворачивание с живота на бок, спину, подпрыгивание и переступание с поддержкой, бросание предметов и др.). Упражнения сочетаются с массажем. Длительность занятия 5—10 мин.

С детьми от года до полутора лет занятия физическими упражнениями проводятся по подгруппам из 2—4 человек, а с детьми от полутора до двух лет — по подгруппам из 5—7 человек.

В занятия с детьми от года до полутора лет включаются общеразвивающие упражнения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа), основные движения и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения выполняются всей подгруппой. Инструктор делает их вместе с детьми и поясняет, как нужно действовать.

Основные движения в начале года дети делают по одному. Инструктор только показывает упражнение каждому ребенку, помогает выполнить его, активизирует стремление детей к самостоятельному выполнению. Широко применяются имитации, зрительные и звуковые ориентиры.

С накоплением двигательного опыта, развитием речи у детей с полутора лет появляется способность выполнять упражнения одновременно всей подгруппой (ползание, бросание мяча и др.). Инструктор подбирает общеразвивающие упражнения для воздействия по возможности на все мышцы, проводит их чаще с индивидуальными предметами (погремушками и др.), в сюжетной форме. В занятия включаются более разнообразные основные движения (ползание, пролезание, перелезание, бросание мяча в корзину, ходьба по ребристой доске и др.). Особое значение приобретает взаимосвязь слова и движения. В процессе выполнения упражнения инструктор общается с детьми, поясняя правила, поощряя малышей, оказывая им индивидуальную помощь.

С малышами третьего года жизни проводятся еженедельно два занятия в первой половине дня, не менее чем через 30 мин после завтрака. Занятия по физической культуре проводятся с подгруппами детей.

Чтобы при выполнении общеразвивающих упражнений научить ребенка более осознанно относиться к выполнению задания, понимать слова педагога, сопровождающие его действия, сформировать правильные умения выполнения естественных, жизненно важных движений, общеразвивающие упражнения следует объединять с игровым упражнением. Такой вариант наиболее приемлем. Детям предлагается выполнить доступные и полезные движения в виде четких заданий, отвечающих определенной задаче развития моторики малышей. С помощью игровых упражнений педагог не только создает условия для обучения детей движениям, но и повышает их заинтересованность в целенаправленном действии, стимулирует двигательную активность. Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений.

Вторая часть занятия начинается с бега. Дети бегают по периметру зала, преодолевая препятствия. Бег с препятствиями включает выполнение конкретных заданий. Этот вид бега выбран не случайно. Именно препятствия, которые преодолевает ребенок во время движения, помогают развивать качественную сторону бега. После выполнения беговых упражнений дети восстанавливают дыхание.

Такие основные движения, как прыжки, ползание, лазание, равновесие, отдельные виды ходьбы, целесообразно объединять в комплексы (от четырех до шести движений), так называемые дорожки препятствий. Большое место в работе с малышами на физкультурном занятии занимают упражнения с мячом. Чтобы малыш быстрее приобрел собственный двигательный опыт, т.е. научился свободно обращаться с мячом, на занятиях дети выполняют от трех до шести упражнений, и не только с мячами, но и с такими пособиями, как набивные мешочки, «клубочки», массажные мячи, обручи.

Комплексы основных движений чередуются в следующей последовательности:

* упражнения с мячами;
* дорожка препятствий;
* повторные упражнения с мячами.

В третьей части занятия обязательно проводится подвижная и спокойная игры или хорошо знакомое игровое упражнение.

Успех обучения в значительной степени зависит от руководства инструктора деятельностью детей на физкультурном занятии, от желания ребенка овладеть тем, чему его учат.

На физкультурном занятии с детьми третьего года жизни нужно создавать ситуации, чтобы дети учились самостоятельно выбирать направление движения, находить свое место в пространстве: дети убегают от мяча и прячутся за скамейку, кладут мячи за скамейку, а достают из-под скамейки, дети по залу «едут на машине», ищут мячи, выбирают свою дорожку.

**Во время занятия инструктор решает следующие методические задачи:**

* учить детей видеть границы действия (дети проходят на высоких четвереньках по гимнастической доске, прыгают из обруча в обруч, не наступая на ободок, проходят приставным шагом по канату);
* направлять внимание детей на чувственное восприятие скорости движения («машины едут» быстро и медленно, также быстро и медленно можно стучать кубиками друг о друга, катить мяч);
* развивать у детей ориентировку на величину предмета (дети идут и перешагивают через препятствия высокие, низкие, проходят по доске широкой, узкой, бросают вдаль мячи большой, чуть поменьше и маленький);
* создавать у детей представление о движении. Помочь ребенку не только увидеть движение в целом, но и увидеть и понять движения отдельных частей тела. Учить детей ориентироваться на себя. Общаясь с ребенком, говорить ему: «Спрячь кубики за спину, подними ленточки над головой, положи мяч на голову, согни ножки в коленочках, передай мяч из руки в руку, ляг на спину, перевернись на живот, покрути палочку султанчика в ладошках»;
* развивать умение различать понятия «близко — далеко», «низко — высоко». Расстояние дети оценивают, ориентируясь на предметы. На стене закреплены цветные кружочки: красные — высоко, а зеленые — низко. Дети изменяют длину шага, если предметы, на которые они встают, лежат на разном расстоянии: набивные мешочки лежат близко друг от друга, а массажные коврики — далеко друг от друга;
* формировать у детей точные представления о свойствах предметов: цвете, форме, величине, весе, а также об их количестве и положении в пространстве. При выполнении двигательного действия ребенок ощущает и воспринимает, что большой мяч — тяжелый, снежок и маленький мяч — легкие, набивной мешочек — тоже тяжелый; чувствует различия в поверхности предмета: гладкая — «колючая» (массажный мяч), мягкая — твердая; замечает разницу в количестве: один — много (на полу рассыпано много цветных кубиков, но чтобы выполнить упражнение, надо взять только два);
* научить узнавать форму (шар, кольцо, круг, куб). В двигательном задании называть нужные параметры предмета и действия: «Возьми маленький мяч и брось его в маленький кружочек, большие мячи положи в большую корзину, а в корзину чуть поменьше положи маленькие мячи, машины едут быстро по широкой дороге, а по узкой дорожке машины едут медленно». Если задание поставлено перед ребенком понятно, он вспоминает знакомую величину, узнает и выбирает предмет и выполняет двигательное задание.

Также необходимо создавать на занятии ситуации, чтобы дети могли сами подбирать способ действия в зависимости от конкретных условий:

* не показывая движения, предложить бросить мяч вверх через обруч, расположенный горизонтально к полу;
* дать ребенку задание бросить мячи вдаль, в зависимости от их величины он сам найдет удобный способ выполнить действие. Чтобы ребенок научился самостоятельно выполнять движения на занятии, необходимо продолжать расширять его двигательный опыт;
* учить все известные ему двигательные действия выполнять на одном пособии — по гимнастической скамейке можно ходить, преодолевать препятствия; ползать, лежа на животе и подтягиваясь на руках, можно перелезать через гимнастическую скамейку и пролезать под ней, прокатывать по скамейке мячи разной величины;
* учить выполнять с одним предметом разные движения — через обруч пролезают, по дорожке из обручей прыгают, его вращают, стоя на одном месте, обруч катят, перехватывая ободок, и т.д.;
* объединять разные пособия в комплексы для выполнения одного или нескольких движений;
* учить ребенка ставить перед собой задачу. При бросании мяча в вертикальную цель спросить малыша, в кружок какого цвета он хочет бросить мяч. Он может назвать цвет или показать выбранный кружочек. Это и есть поставленная ребенком задача. Задание выполнено, спросите, попал ли его мяч в выбранный кружочек. Так развивается у ребенка способность удерживать в памяти поставленную задачу и соотносить полученный результат с тем, что он хотел получить.

Таким образом, методически грамотно построенное физкультурное занятие будет способствовать не только получению детьми стабильных положительных результатов освоения программы, но и их оздоровлению, развитию и воспитанию личностных качеств.

