Подготовила : Возженникова Татьяна

Михайловна, воспитатель высшей категории МАДОУ первой категории «Центр развития ребенка «Добрянский детский сад № 16 «Березка» г.Добрянка, Пермский край

 **Физическое развитие детей раннего возраста**.

Известно, что подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ходить, бегать, говорить. Они крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни; у них преобладает веселое и радостное настроение.

На 2-м году жизни дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Они также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч.

Особенно важно обращать внимание на психофизиологические особенности детей раннего возраста (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, легкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость). Необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха.

 Для малышей характерны **подражательные движения (**мишке, зайчику), что можно назвать первоначальным проявлением двигательного творчества. И в этом хорошо помогает **подвижная игра**. Правила в этих играх очень просты и тесно связаны с сюжетом. Целесообразно повторять игру 2-3 раза подряд. В игре взрослому принадлежит **ведущая роль.** Взрослый подсказывает им, как надо играть, показывает образец движений. Очень важно объяснение игры проводить эмоционально, интонациями голоса подчеркивать характерные черты персонажа. Для детей раннего возраста проводятся физкультурные занятия, длительность которых **6-10 минут**.

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, однако не все знают, как этого добиться, и результат: дети часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать. Они забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей в разумном физическом воспитании.

Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют ребенка, развивают его организм. По мере овладения движениями они делаются все более четкими, уверенными, ребенок справляется все с более сложными играми и упражнениями. Поэтому родители должны много знать и уметь, чтобы сознательно заниматься с ребенком физическими упражнениями, укреплять его здоровье и содействовать его развитию. А для этого необходимо выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о развитии ребенка, знать особенности детского организма и те изменения, которые происходят в нем по мере того, как он взрослеет. В раннем возрасте двигаться так же естественно, как дышать, есть, пить, спать, так как известно, что движение - это жизнь. Для характеристики маленького ребенка эти слова имеют особое значение, потому что они являются отражением образа жизни малыша. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание и достаточная двигательная активность не связаны так тесно с общим воспитанием и развитием, как в раннем. Совершенствуя двигательные умения малыша, побуждая его осваивать и выполнять все более сложные действия, взрослые вводят малютку в социальный мир, формируют посильную самостоятельность, вместе с этим - сообразительность, волю, характер, настойчивость, сообразительность. Однако нельзя и перегружать ребенка физически, так как это приводит к задержке психического развития.

**Для проведения занятий физическими упражнениями с детьми рекомендуем:**

1. На занятиях физическими упражнениями учитывать психолого-физиологические особенности ребенка.

2. В процессе выполнения физических упражнений, игр следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, чередовать движение с отдыхом.

3. Приобрести для занятий необходимое количество предметов, которые должны способствовать развития движений: шары, мячи, разные по величине и цвету, цветные кубики высотой 5-20 см, палки длиной 25-40 см, обручи и другой физкультурный инвентарь.

4. Учитывая гигиенические факторы, которые являются своеобразным средством физического воспитания. Несоблюдение чистоты помещения, игрушек, одежды может привести к различным заболеваниям и снизить положительное влияние физических упражнений на развитие малыша. Кроме того, полезно сочетать занятия физическими упражнениями с гигиеническими процедурами.

5. Использовать физические упражнения и игры, в основном имитационного характера: "Птички машут крыльями, мышки ходят тихо, утята ходят по лужице". Для этого опираться на знакомые детям образы.

6. При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений, их равномерное виляние на развитие различных мышечных групп.

7. При выполнении физических упражнений необходимо, чтобы ребенок понимал требования взрослого, как своеобразную двигательную задачу, так как учебную задачу ребенок начнет понимать не раньше трех лет. Взрослый должен поддерживать желание ребенка двигаться и осваивать окружающий мир.

8. Побуждать ребенка к самостоятельности и проявлению усилий, путем использования игровых упражнений и на этой основе создать мотив для двигательной деятельности. Здесь важны аргументы взрослого: "подлезь и не задень колокольчик" и т.п.

9. При регулярном выполнении физических упражнений поддерживается эмоциональный тонус ребенка, обеспечивается общий и двигательный режим**.**