**Методические рекомендации инструктора по ФК педагогам, работающим с детьми раннего возраста по физкультурно – оздоровительной работе.**

В дошкольных учреждениях инструктор проводит физкультурные занятия начиная с младшей группы. Организация оздоровительной работы с детьми раннего возраста, ложится на плечи воспитателей. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность ребенка. Главная задача физкультурно – оздоровительной работы с детьми раннего возраста это: сформировать основные виды движений: ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и катание, прыжки**.**

**Ходьба.** Дети начинают ходить к концу первого - началу второго года жизни. На протяжении второго-третьего года ходьба совершенствуется, а к концу дошкольного периода формируется походка. Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни повернуты внутрь. Ребенок ставит ногу не с пятки на носок, а опускает на всю стопу, шлепая ею. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать направление при ходьбе. Все это возрастные физиологические особенности. Но если на них своевременно не обращать внимание, то некоторые из них могут сохраниться на всю жизнь. Какие же задачи стоят для педагогов.

1. Научить детей ходить самостоятельно, без помощи взрослого

2. Выдерживать и менять направление при ходьбе.
3. Менять высоту и ширину шага.
4. Ставить стопы параллельно.
5. Менять темп при ходьбе.
6. Ходить в разных условиях и разными способами.
7. Держать корпус прямо.
**Проводите с ребенком игры-упражнения.**
• Расположите какую-либо игрушку на расстоянии 2-3 м от ребенка и предложите ему принести ее. Постепенно увеличивайте расстояние до.
• Затем расположите несколько крупных игрушек в разных концах комнаты. Пусть ребенок по очереди подойдет к каждой из них, погладит, поздоровается. Эти упражнения помогут ребенку ориентироваться в пространстве и ходить в разных направлениях.
• Положите на пол ленточку или веревку и предложите малышу перепрыгнуть через нее. Затем усложните задание. Разместите на полу 3-4 ленточки, через которые малыш будет перешагивать. Когда ребенок овладеет этими умениями, можно предложить ему перешагнуть через предметы высотой от 10 до 20-25 см. Эти упражнения помогут ребенку менять высоту шага в зависимости от высоты препятствия, а также не шаркать ногами, обогатит двигательный опыт ребенка и сделает ходьбу более совершенной.
**Бег.** Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета (полный отрыв от поверхности). Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году. Это зависит от физических данных малыша.
Особенности бега в этом возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой, движения рук и ног несогласованны, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень небольшая. Малыш быстро устает. Поэтому основная задача педагога - способствовать формированию у детей умения бегать. А так же:
1. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот.
2. Бегать в заданном направлении.
3. Менять направление при беге.
4. Менять темп бега (ускорять, замедлять).
5. Правильно держать корпус.
Чтобы ребенок научился бегать, можно играть с ним в такие игры, как «Догоню-догоню», «Догони меня». На прогулке можно предложить ребенку добежать до дерева, качели, скамейке и т. п. Детям нравятся подобные задания. Одновременно они учатся ориентироваться в пространстве и знакомятся с названием, окружающих построек.
**Ползание и лазанье.** Ползанием ребенок овладевает к одному году, на втором этот вид движений совершенствуется. Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала приставным шагом, затем смешанным и только к концу третьего года жизни - переменным шагом. Однако надо иметь в виду, что не все дети овладевают к трем годам перекрестной координацией, а следовательно, и чередующимся шагом. Это не должно огорчать родителей, так как к пяти - пяти с половиной годам перекрестная координация возникает спонтанно, без особого обучения. Однако задача педагогов – создать условия для развития у малыша умения ползать:
1. Ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25-30 см), пролезать в обруч, под стулом и т. д.
2. Ползти вверх по наклонной доске, сползать с нее вниз (высота 1 м).
3. Лазать по лесенке - стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 м).
4. Влезать на лестницу и слезать с нее.
Даже если дети вашей группы уже хорошо ходят, обязательно создавайте условия для ползания. Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для неокрепших мышц ребенка. Обязательно детей нужно страховать во время лазанья.
**Бросание и катание.** На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча, бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление. Толкание и бросок мяча тоже еще слабые. Ребенку трудно соизмерить силу броска с расстоянием, и поэтому он не всегда попадает в цель. Чему нужно учить детей?
1. Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину).
2. Соизмерить силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 до 1,5 м, меняя расстояние для возникновения у ребенка разных мышечных ощущений).
3. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5-1,5 м). Бросать мяч взрослому.
4. Подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить.
5. Бросать мяч об пол и пытаться его ловить.
Среди игрушек вашего ребенка обязательно должен быть мяч. Это любимая игрушка малышей.
**Прыжки.** Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же, как и бег, требует известной физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте с продвижением вперед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке малыш тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибает, движения его рук и ног плохо согласованны. Руки не помогают отталкиванию и приземлению. Прыжок даже с незначительной высоты может при неправильном приземлении привести к сотрясению внутренних органов, что вредно для организма.
Поэтому нужно способствовать развитию у детей следующих умений:
1. Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола.
2. Подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками. Приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях.
3. Подскакивать с продвижением вперед.
4. Перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см), прыгать через ручеек, канавку и т. д.
5. Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10-15 см от поднятой руки ребенка.
6. Спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.
Покажите ребенку, как прыгает зайчик, мячик. Прочитайте стихотворение «Мой веселый звонкий мяч». Попрыгайте вместе с ребенком. Вначале он будет просто сгибать ноги в коленях, не отрываясь от почвы. Но постепенно овладеет прыжком.
Итак, вы теперь знаете, какие основные движения у детей раннего возраста нужно развивать и какие задачи при этом стоят перед вами. Обязательно создавайте условия для развития движений. В распоряжении воспитанников должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Движения требуют пространства. Выделите в группе место, где малыш может свободно двигаться. Максимально используйте ближайшее природное окружение. Не мешайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть малыш сам преодолевает препятствия.
Для совершенствования движений самостоятельной двигательной деятельности ребенка недостаточно. Необходимо проводить специальные занятия, подвижные игры, делать утреннюю гимнастику.