Двигаемся, развиваемся, оздоравливаемся
(из опыта работы)

вторая младшая группа № **4** *«Почемучки»*
воспитатель **Иванова Г.С.**

Я работаю с детьми младшего дошкольного возраста. Этот возраст для развития двигательных навыков самый оптимальный: в раннем возрасте закладываются основы крепкого здоровья и правильного физического развития. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

В группе организован физкультурный уголок, который регулярно пополняю необходимым физкультурным оборудованием и инвентарём: ростомер; мешочки, платочки, косички, ленточки, султанчики, «снежки» для выполнения общеразвивающих упражнений; мячи разного размера, обручи, верёвочки, скакалки для основных движений; маски для подвижных игр; коврики и дорожки массажные для профилактики плоскостопия; силомеры, Дартс для развития мелкой моторики рук; плакат «Мой организм», игра «Сверни ленточку» «Груша – бой» и др.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Каждое утро начинается с весёлой зарядки, она направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Комплексы утренних гимнастик самые разнообразные, подбираю их к темам недели (оформила картотеку). Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им. Применяю на утренней гимнастике и различные пособия: кубики, флажки, ленты, мячи, что способствует повышению степени двигательной активности детей. Утреннюю гимнастику провожу в игровой форме, куда включаю общеразвивающие упражнения имитационного характера («снежинки кружатся», «птички летают» и т. п.).

На физкультурных занятиях повторяем или разучиваем новые общеразвивающие упражнения, тренируемся в выполнении основных движений (прыгаем через лежащую верёвочку, из обруча в обруч, с лавочки; метаем мешочки в обруч в корзину; играем с мячами - подбрасываем, ловим, прокатываем). Учу ребят выполнять упражнения самостоятельно, в парах, в общем кругу (например, игра «Не выпусти мяч из круга» с большим ортопедическим мячом – ребята отбивают мяч левой и правой ногой, руками, животом из разного положения (сидя, стоя, лёжа). Благодаря этой игре у ребят формируется чувство коллективизма, чувство причастности, чувство солидарности и взаимопонимания между детьми, налаживаются отношения между детьми.

После сна дети с удовольствием ходят по массажным коврикам, повторяют ритмические упражнения и пальчиковые игры для развития мелкой моторики рук и ног: «Улитка», «Черепаха», «Гусеница - многоножка», «Рыжий кот», «Тише мыши», «Пчёлки в улье», «Два барана», «Жили у бабуси два весёлых гуся» и другие. В группе также на полу разместила классики, лабиринты и дорожки следов, которые помогают ребятам упражняться в разных прыжках, ориентировке в пространстве и на плоскости.

Организм и опорно-двигательный аппарат ребёнка в этом возрасте ещё не достаточно сформирован и слаб, поэтому они не могут долго заниматься одним видом

деятельности: рисовать, лепить, аппликатировать, рассматривать картину или слушать сказку. Отсюда страдает их внимание и усидчивость. Для эффективности развития психических процессов я активно в образовательной деятельности использую динамические паузы, физкультминутки, элементы психогимнастики, дыхательные упражнения и гимнастику для глаз, например: «Зверобика» (чудеса перевоплощений), «Доброе животное», «Моё хорошее настроение», «Раз, два, три! – глазки закрой и отдохни!», «Надуваем шарик красный». Игровые упражнения подбираю такие, которые знакомы детям, просты по содержанию. Во время двигательной разминки использую и малоподвижные игры «Затейники», «Делай как я», «Карусели» и др.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточной мере реализовать свои двигательные и познавательные потребности. Где ещё можно побегать, попрыгать, полазать и пошалить? Ещё и узнать о спортивном оборудовании, например: лыжах, мишени… Да лыжи для детей этого возраста ещё рановато, но, одевая по одной лыже, приучаю детей сохранять равновесие и выполнять скользящий шаг. Ребятам очень нравится осваивать новый способ передвижения. С удовольствием и пытаются бросать снежки в цель (мишень повесила на дерево).

в самостоятельной деятельности дети любят бегать. Осознавая, что чрезмерно продолжительный бег - это перевозбуждение нервной системы и переутомление. Стараюсь во время подсказать сюжет в бесцельную беготню, который в итоге определяет его целесообразность, вызывает необходимость регулирования движения. Сюжетной направленности игр способствует внесение различных атрибутов в виде нагрудных знаков, шапок с изображением зверей, птиц, автобуса, троллейбуса, самолета, ракеты, тепловоза.

Задачи по физическому развитию в групповых комнатах очень сложно решать, да и времени на занятиях маловато; поэтому индивидуальную работу с отстающими или опережающими детьми провожу во время прогулки, организуя

- ходьбу между предметами: «Пройди между пеньками, кочками, деревьями»; в равновесии;
- бег с препятствиями: «Перепрыгни через ручей, лужу», «Пройди через глубокий снег», «Перелезь через поваленное дерево»;
- использование МАФов (корабль, машина, пеньки, лавочки);
- метание предметов в даль: шишек, снежков;
- спрыгивание с предметов «Измерь глубину озера», «Определи высоту нового дома» и т.д.

Не секрет, что маленькому ребёнку, сколько не объясняй на словах – результат нулевой… А вот если раз, другой ты вместе с ребёнком перепрыгнешь через щупальца снежного осьминога, или найдёшь вместе с ним маленькую еле видимую дорожку в снежном лабиринте – и вот она радость маленькой победы в преодолении препятствия решение сложной задачи, а какая радость от общения!

В прошлом году совместно с родителями и ребятами строили горку, осьминога, лабиринты, расчищали площадку от снега. Простая русская забава – горка, сколько радости и удовольствия у детей: тут тебе лазание по ступенькам вверх, упражнения в равновесии и скатывание.

Ещё в прошлом году, выводя ребят на прогулку, приходилось подавать им всем руку для поддержки (это была первая младшая группа и в силу своего возраста они

ещё ходить не умели толком, запинались и падали). Зато сейчас, спустя год, движения стали более уверенными, твёрдыми; прыжки более точными, метание дальше и т.д.

От внучки остались детские лыжи, принесла в группу. Что тут началось: «Дай мне»», «Я тоже хочу!» Стала делить по одной штучке, устанавливали очерёдность, катались на одной ножке. Родители докупили лыжи и теперь почти вся группа (у нас мальчиков в два раза больше чем девочек) устраивает лыжные соревнования.

И ещё, у нас традиция: за 15-20 минут до окончания прогулки с ребятами собираемся в круг. Дети выбирают любимые подвижные игры, волшебной стрелочкой или считалкой находят водящего и играем в «Огуречик», «Карусель», «Зайка серенький сидит», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Воробушки и кот», «Лохматый пёс», «Красный, жёлтый, зелёный», «Автомобили и пешеходы», «Гуси – лебеди», «Котята и щенята», «Горелки», «Самолёты на посадку».

В этих играх ребята не только закрепляют в основные виды движений, но и учатся координировать свои действия с работой группы, понимая, что их действия оказывают влияние на всех ребят – учатся оценить свои действия и поступки, а так же поведение других ребят. Заряд бодрости, хорошее настроение и отличный двигательный тонус дают нам прогулки.

Летом и весной, а так же осенью, если сухо, устраиваем «туристический поход», благо участок у нас большой: ходим, как настоящие туристы, с воображаемыми рюкзаками, преодолевая разные сложные препятствия: узкий мостик через речку, глубокий ров через овраг, широкая яма, мелкие кочки на болоте и т.д.

Весной в распутицу, в осеннюю слякоть и дождь на улицу не ходим, но зато проветривая группу выходим в раздевалку, выносим с собой всё спортивное оборудование, убираем лавочки и начинаем спортивную олимпиаду. Кольцебросы, пирамидки, верёвки, скакалки, мячи, мешочки - всё идёт в ход. Даже мне дети сами дают разные роли и поручения: держу корзину для метания, работаю светофором, жонглирую кольцами и обручами – «здорово!»

В начале года в рамках проекта «Знакомим родителей с жизнью детского сада», как часть собрания организовала выставку игрового спортивного оборудования, на которой были показаны разные виды спортивного оборудования промышленного и изготовленного своими руками, что можно использовать в работе со своими детьми дома, для их физической активности и интересной подвижной деятельности. Родители оставили положительные отзывы. Родители воспитанников были довольны тем, что увидели и узнали, как и чем лучше занять и увлечь своих малышей, а главное поняли, что в семье можно развивать и укреплять здоровье детей, развивать их силу и ловкость, любить спорт, заботиться о своём теле и духе**.** В сентябре провела с родителями квест-игру «Движение – жизнь»**,** на которой повторили разных детских авторов, поэтов пишущих для детей, разные сказки и героев, сказочные предметы и всё это в игровой форме, а не скучным докладом с нотациями.

Я знаю одно, работа в группе с детьми не проходит даром - ребята стали более подвижные, активные. У некоторых детей проявилась растяжка, формируется более правильная красивая осанка, у ребят движения стали более координированными. А главное у детей формируется позитивное отношение к спорту - желание заниматься физкультурой, играть в подвижные игры, не только в детском саду, но и дома, во дворе на детских площадках. Ребята заряжают своей жизненной энергией своих близких, а это дорогого стоит…

О перспективе. Считаю, что успехи у малышей большие, но останавливаться нельзя. Продолжу работу по закреплению двигательных навыков: самокаты, велосипеды, ролики, спортивные игры (футбол, элементы баскетбола, бадминтон) и в средней группе конечно с участием родителей, путешествия, тур походы, посещение стадиона.