**Детский эко-клуб «KIDSUN»**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОНФЕРЕНЦИЯ**

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОО»**

**Тема: Особенности проведения занятий по физической культуре у детей 1 младшей группы**

**Выполнила:**

**Воспитатель детского сада**

**Перова Екатерина Алексеевна**

**г. Нижний Новгород, 2024**

Физическое развитие ребенка является неотъемлемой частью его развития в целом. В детском возрасте именно физическое развитие ребенка предопределяет его способность воспринимать и усваивать информацию, изучать мир, познавать себя, свое тело. В связи с этим занятия по физической культуре проводятся для детей любого возраста, с самого первого года посещения ими детского сада.

Как правило, в детском саду проводится три общеразвивающих занятия по физической культуре в неделю. В теплое время года как минимум оно занятие проводится на свежем воздухе, что способствует гармоничному развитию ребенка.

Что касается физической культуры с детьми младшего дошкольного возраста – занятия по длительности не превышают 10 минут и направлены на формирование основных представлений о возможностях своего тела.

Поскольку ранний возраст связан с серьезными эмоциональными перегрузками, возникающими из-за адаптации к новым условиям, занятия по физической культуре способствуют не только развитию двигательной активности, но и поддержанию относительно стабильного психического состояния малышей. В связи с этим, большая часть занятий проводится в форме игры, обычно театрализованной, когда дети и воспитатели выполняют определенные роли. Например, детям очень нравится музыкальная игра «Лисичка и зайчата», суть которой заключается в выполнении определенных упражнений по ходу музыки. Интереса заслуживает подвижная игра «Кошки – мышки», когда дети, превратившись в мышат, убегают от кошки. Такие игры способны отвлечь и заинтересовать практически каждого ребенка, вовлечь его в совместную деятельность с другими детьми и воспитателем.

Отметить нужно и использование спортивного инвентаря. Дети младшего дошкольного возраста особо подвержены риску травм, поэтому инвентарь должен быть максимально безопасным, а все упражнения выполняются индивидуально под строгим контролем воспитателя или инструктора по физкультуре. Так, могут быть использованы мячи, шарики, гимнастическая дорожка, конусы, музыкальная дорожка.

В настоящее время наиболее актуальным является раннее развитие детей, поэтому особое внимание уделяется формированию координации движений, в связи с чем распространение получила игра «Ножки и ладошки». Для данной игры используется заранее подготовленные силуэты стоп, а для детей постарше и ладошек, которые прикрепляются к полу или стене. Ребенок либо проходит дорожку в соответствии с заданием, например, «левая рука, правая нога», либо, если «ножки» прикреплены к стене – «топает» вверх по силуэтам.

Для развития координации очень полезны такие упражнения, как «змейка» - шагом через конусы; «червячок» - проползание по скамейке; прыжки на двух и на одной ноге.

Отметить стоит и то, что далеко не каждому малышу даются легко прыжки на двух ногах и уж тем более на одной, на помощь в таком случае приходит игра «ручеек»: на полу чертится линия или располагаются ленты, представляющие собой ручеек. Ребенку необходимо перепрыгнуть с одного берега на другой, не намочив ножки.

Особое место в развитии ребенка занимает и полоса препятствий, где могут быть использованы обручи для формирования навыка метания мяча, например; канат для развития координации движений и иной инвентарь.

Обязательным элементом физического развития выступает выполнение простых упражнений, которые для поддержания интереса ребенка можно снабдить дополнительным инвентарем. На собственном опыте могу сказать, что детям очень интересно использовать платочки для таких целей, поскольку они способствуют всестороннему развитию ребенка. Например, можно сказать: «Давайте спрячем ваши ушки», «Давайте спрячем ваши ручки», Давайте спрячем ваши ножки», «А теперь вытрем наши ножки», «А теперь отряхнем наши платочки» и т.д. Дети с огромным удовольствием выполняют такие просьбы, во время которых наклоняются, приседают, развивают гибкость и одновременно изучают мир, через познание своего тела.

Комплексы упражнений воспитатель может составлять сам или использовать готовые. Планируя занятия, следует:

помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребёнка;

предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), и чередовать их;

избегать длительного статического положения, ожидания;

соблюдать последовательность в нарастании трудности упражнений и увеличении нагрузки в соответствии с совершенствованием двигательных умений малыша;

методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;

иметь в виду ограниченную двигательную самостоятельность детей этого возраста;

учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Помимо непосредственных занятий физической культурой физическое развитие ребенка связано со всей образовательной деятельностью, предусмотренной дошкольным учреждением. Поскольку малыши быстро утомляются, занятия по развитию речи, формированию математических представлений, познавательному и художественно-эстетическому развития чередуются с различными физкультминутками, музыкальными паузами, малоподвижными играми, гимнастиками с проговариваниями.

Что касается непосредственно основного назначения физической культуры, занятия по физическому развитию с детьми раннего возраста направлены прежде всего на формирование у малышей двигательных навыков, умений, основных физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость, быстрота, а также на развитие интереса к различным видам двигательной активности.

Наконец, нельзя не указать структуру занятия в первой младшей группе по физическому развитию:

1. Вводная часть.

Цель: организовать коллектив детей, сосредоточить внимание, подготовить организм к нагрузке.

2. Основная часть:

1)Общеразвивающие упражнения на развитие различных групп мышц. Начинаем с плечевого пояса, дальше нагрузка на мышцы спины и живота и в конце для мышц ног.

2) Основные движения

3) Подвижная игра.

3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Упражнение на дыхание.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что занятия в группе раннего возраста направлены на благотворное развитие малыша, формирование основных двигательных навыков, развитие координации движений, изучение себя и окружающего мира.