**Содержание**

Введение

Развитие ребенка первого года жизни

Преддошкольный (период раннего детства) от 1 года до 3-х лет

Гимнастика и массаж от 0 до 3 лет

Рекомендуемые игры с рождения до 3-х лет

Заключение

Литература

**Введение**

В процессе занятий физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей. Эти процессы неотделимы друг от друга. Овладение ребенком новыми видами двигательных действий (например, прыжками с разбега лазанием по шесту, бросанием и ловлей набивного мяча и др.) так же, как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей.

В то же время для развития двигательных способностей большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирование у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков: чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности. В то же время в процессе занятий физическими упражнениями происходит формирование личности ребенка.

Физиологической основой формирования двигательных навыков является образование системы временных связей в коре больших полушарий мозга, так называемого динамического стереотипа. В этом закономерном процессе различают три стадии.

**I стадия** – формирования первоначального умения. Эта стадия короткая по времени, когда дети знакомятся с новым движением. Она характеризуется широким иррадиированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у детей наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мышц, наличие лишних движений, неточности их выполнения в пространстве и во времени.

**II стадия** – формирование двигательного навыка – более продолжительная по времени. Она отличается процессом специализации условного рефлекса. На этой стадии у детей в результате повторения упражнений улучшается выполнение разучиваемых движений. Это происходит в связи с постепенным развитием внутреннего дифференцировочного торможения, ограничивающего распространение процессов возбуждения, повышением роли второй сигнальной системы. Ребенок проявляет большую осознанность задач и собственных действий.

По мере все большего уточнения и совершенствования двигательных умений в коре головного мозга образуется сложная система временных связей – динамический стереотип.

**III стадия** – стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Движения ребенка становятся произвольными, экономными, достаточно точными благодаря развитию второй сигнальной системы. Ребенок уверенно и самостоятельно выполняет действие. Он может применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации (игровой и жизненной). Кроме того, на этой стадии развития навыка вырабатываются дополнительные двигательные реакции в соответствии с различными вариантами техники движения.

Обучение требует умственного, физического и волевого, посильного ребенку напряжения при выполнении им двигательного задания, поэтому необходимо создавать спокойную обстановку. В благоприятных условиях внешней среды образование у детей условных рефлексов протекает естественно.

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка.

**Развитие ребенка первого года жизни**

**Первый месяц жизни.** У новорожденного ребенка нет еще оформленных движений: существуют лишь простые рефлексы, некоторые движения, связанные с питанием, приспособлением к новой окружающей его среде. Он не может поднять голову, у него преобладает тонус мышц-сгибателей (обычно это выражено в сжатых кулачках, прижимании рук к груди и ног к животу). Возникающие отдельные движения рук и ног хаотичны и непроизвольны.

С переменой «среды обитания» ребенок лишился температурного равновесия. До сих пор развитие шло в утробе матери при постоянной температуре, и вот в один миг новорожденный очутился в среде, температура которой колеблется, и уж во всяком случае, она теперь значительно ниже привычной. Ему самому приходится поддерживать постоянную температуру собственного тела. По сигналам, идущим из центральной нервной системы, усиливается тонус мышц рук и ног, шеи и туловища; тело ребенка принимает типично согнутое положение. Такое напряжение мускулатуры способствует производству тепла. Чем заметнее снижается температура окружающей среды, тем выше напряжение мышц ребенка.

Но если мы возьмемся работать за новорожденного, если мы начнем укрывать его, держать в помещении, где слишком жарко, то – поскольку необходимости в дополнительном производстве тепла нет – тонус мышц снижается. А ведь поддержание его – пока единственная и потому обязательная форма тренировки.

Таким образом, создание условий, которые поддерживали бы характерную позу ребенка, следует считать мерой физического воспитания детей первого месяца жизни. В комнате, где находится ребенок, температура не должна превышать 20 по Цельсию. Переодевать новорожденного можно при температуре около 20 по Цельсию и оставлять на несколько минут голым. Такие воздушные ванны для малыша – и закаливающая процедура, и хорошая гимнастика для мускулов.

К концу первого месяца бодрствование ребенка составляет период – 35-40 минут. А значит, родители могут начать с ним заниматься.

**1 – 3 месяцев.** Прошел самый главный период адаптации у внеутробной жизни – период новорожденности. Теперь малыш развивается особенно быстрыми темпами.

В возрасте 1-го месяца малыш уже удерживает в поле зрения неподвижный предмет, может сосредоточить на нем взгляд. При выкладывании малыша на животик, он пытается поднимать и удерживать головку. В этом периоде жизни появляется слуховое сосредоточение, прислушивается к звукам и голосам родителей. Оно способствует его начальным ориентировкам в окружающем мире и влияет на становление первоначальных движений (подготовительные движения к хватанию увиденных перед собой игрушек, движение глаз и поворот головы в сторону слышимого звука). До 3 месяцев ведущим является возникновение зрительного и слухового сосредоточения, развитие эмоционально-положительных реакций, возникающих в процессе общения ребенка со взрослым, на втором-третьем месяце появляется особая, очень важная реакция – «комплекс оживления». Она возникает при появлении взрослого, ухаживающего за ребенком, звука его голоса, его улыбки. Ребенок реагирует на это еще неорганизованными движениями рук и ног, улыбкой, произнесением звуков. Такая усиленная подвижность развивает движения, укрепляет скелетную мускулатуру, улучшает функции дыхания и кровообращения. Двигательная активность стимулирует все жизненные процессы в организме, что важно для дальнейшего развития ребенка.

К концу второго или третьего месяца при условии целенаправленного воспитания ребенок постепенно овладевает умением самостоятельно поднимать и удерживать голову, когда он лежит на животе или находится в вертикальном положении на руках у взрослого. Это имеет большое значение для развития мозга: движения головы улучшают кровообращение и расширяют кругозор ребенка; мозг получает больше разнообразных внешних раздражений.

К 3 месяцам у ребенка укрепляется упор ног. Взятый под мышки, при прикосновении к твердой поверхности, он упирается ножками, слегка согнутыми в коленом и тазобедренном суставах.

**3 – 6 месяцев.** Продолжается интенсивное физическое развитие малыша. Начиная с 3-го месяца малыш овладевает подготовительными движениями к ползанию: умение поворачиваться на бок, на живот, к 6 месяцам поворачивается с живота на спину. Примерно в этом же возрасти появляются первые попытки ползать. Совершенствуется деятельность органов чувств. Важным моментом формирования движений в этот возрастной период является ползание, дающее возможность знакомиться со многими предметами. Оно возникает непосредственно из позы, лежа на животе и стремления ребенка дотянуться до какого-либо предмета. Это доставляет массу удовольствия и способствует его физическому и психологическому развитию. Поскольку ребенок более длительное время лежит на животе, игрушки можно раскладывать перед ним. Целесообразно их менять. Выкладывание на живот необходимо чередовать с выкладыванием на спину, это укрепляет мускулатуру и связочный аппарат, подготавливает не только к ползанию, но и сидению, стоянию и ходьбе. К концу данного периода ребенок уже может стоять при поддержке под мышки, полностью разогнув ноги в коленях и тазобедренных суставах.

**6 – 9 месяцев.** После шести месяцев физическое развитие несколько замедляется. На протяжении данного возрастного периода малыш может овладеть различными движениями, при помощи которых он перемещается и изменяет свое положение. При этом укрепляются скелет и все мышцы тела, что благо приятно отражается на физическом развитии. Умея ползать, малыш может сам приблизится к предмету, который его интересует, и достать игрушку. Из всех видов ползания наиболее полезным является ползание на четвереньках, так как оно больше всего содействует развитию мускулатуры тела и координации движения.

На 8-м месяце жизни малыш сам присаживается, опирается на одну руку, а потом садится. В этом возрасте ужу укрепляется позвоночник, чему также способствует ползание – теперь ребенок может сидеть и сам в любое время изменить свое положение. Ему становятся доступными более разнообразные игры с игрушками. Не сколько позднее ребенок начинает вставать, цепляясь за какую-либо опору, и ходит вокруг нее.В этот период ребенок овладевает подготовительными к стоянию и ходьбе: «подтанцовывание» с помощью взрослого и поддерживание позы ребенка – сначала за подмышки, а позднее за руки.

**9 месяцев – 1 года.** В возрасте от 9 до 1 года совершенствуются ранее освоенные движения, и малыш начинает овладевать самостоятельной ходьбой. Дети в этом возрасте много двигаются; деятельность с игрушками часто чередуется с различными движениями. Чтобы достать игрушку, приблизиться к взрослому, посмотреть на что-то новое и интересное, малыш переходит от одной опоры к другой, от одного предмета к другому, ползает, забирается на невысокий диван или стул, сползает с них.

В 10 месяцев ребенок стоит самостоятельно, ходит за игрушкой, которую можно катить, или держась одной рукой за руку взрослого. К 11 месяцам многие дети делают первые самостоятельные шаги. При обучении ходьбе ребенка водят за обе ручки, а затем, отойдя на небольшое расстояние, подзывают к себе. К 11 – 12 месяцам малыш овладевает самостоятельной ходьбой. Годовалый ребенок может пройти без отдыха 1 – 2 метра.

**Преддошкольный (период раннего детства) от 1 года до 3-х лет**

На протяжении раннего детства, на втором и третьем году жизни, темп физического развития организма ребенка заметно замедляется. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы.

У трехлетнего ребенка голова уже не выглядит такой большой, как у младенца, ноги стали относительно более длинными, а туловище относительно более коротким. Однако на втором году жизни эти изменения не столь заметны, и строение тела сохраняет еще в известной степени «младенческие черты».

Уже в то время, когда малыш учился держать голову, сидеть, ходить, начали намечаться необходимые изгибы позвоночника – шейный, грудной, поясничный, обеспечивающие прямое передвижение при хождении. На протяжении раннего детства эти изгибы закрепляются. Но окостенение позвоночника далеко еще не заканчивается в эти годы.

У ребенка на втором году жизни оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных еще пока ему прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазанье, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками.

Помимо действий по инициативе ребенка взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), составляющие целый комплекс движений. Взрослый постепенно, неуклонно начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования. Посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком подводит его к усвоению правильного способа действия (обращение с предметами и т.п.).

Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 3 года. Ведь совершенствуются двигательные умения ребенка, побуждая его выполнять все более сложные действия, одновременно развивается его сообразительность, воля, характер, настойчивость, приучаете к дисциплине.

В период от года до 3 лет практически надо развивать четыре умения: ходьбу, лазанье, бег и метание. Попутно и развиваются и другие полезные движения, особенно кистью и пальцами, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость.

Физическое воспитание надо проводить, непременно учитывая особенности характера ребенка. Робкого, неуверенного надо подбодрить, вялого, малоподвижного – заинтересовать яркой игрушкой, вовлекая в игру посильную для него работу.

Есть дети чрезвычайно подвижные. Однако часто их движения хаотичны и нецелесообразны: ведь неокрепший и плохо координированный аппарат движений еще просто не может обеспечить всех их устремлений. Малыш стремится как можно скорее добежать до мамы, он мчится, вытянув ручки, но не успевает поднимать и переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках. Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность.

Физическое совершенствование детей от года до 3 лет происходит в основном во время игр. А надо ли вводить специальные гимнастические упражнения и с какого возраста? Начинать надо с первого года. Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка игрой. Вы «поднимаете малыша яркой игрушкой, и он делает несколько шагов к вам; бросаете ему мячик – он его стремится оттолкнуть ногой. В игре отнимаете или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания, напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседании.

С 1,5 – 2 лет вводится новый комплекс специальных физических упражнений. В него включаются упражнения в ходьбе с препятствиями (перешагивание через кубики, палки, веревочки лежащие на полу), перешагивание через палку или веревочку, поднятую на высоту 10 – 20 см от пола, влезание на лесенку или наклонную горку, бросание маленьких мячей в цель, ловля мяча большого размера, приседание с поддержкой за ручки. Упражнения проводят в течение 10 – 15 минут.

Специальные воздушные ванны для детей 1 – 3 лет можно начинать при температуре 17 – 18, длительность их около 5 минут. Через каждые 2 – 3 дня эту процедуру следует удлинять на 5 минут, доведя до 30 – 40 минут. Воздушные ванны целесообразно сочетать с подвижными играми.

Более сильными будут водные процедуры: обтирание, обливание, душ.

**Гимнастика и массаж от 0 до 3 лет**

Массаж – является одном из видов пассивной гимнастики. Он содействует расширению кровеносных и лимфатических сосудов и улучшению циркуляции крови и лимфы, усилению функции потовых и сальных желез, удалению отмирающих слоев кожи – эпидермиса. Кожа становится упругой и эластичной, повышается ее сопротивляемость к механическим, температурным и другим воздействиям среды. Массаж укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка, повышает тонус мышечной системы, эластичность и сократительную способность мышц, эластичность и подвижность связочного аппарата.

Массаж и гимнастику можно делать с 1,5 – 2 месяцев жизни ребенка (ежедневно в часы бодрствования, спустя 30 – 40 минут после еды или за 20 – 30 минут до еды, если ребенок находится в спокойном, бодром состоянии).

**Примерный комплекс упражнений для детей 1,5 – 3 мес.** В возрасте до 3 мес. У ребенка отмечается повышенный тонус мышц – сгибателей рук и ног и выявляются некоторые врожденные рефлексы, поэтому проводится только поглаживающий массаж, так как он способствует расслаблению мышц.

**Примерный комплекс упражнений для детей 3 – 4 мес.** В этом возрасте у ребенка исчезает повышенное напряжение мышц – сгибателей рук, устанавливается равновесие между мышцами – сгибателями и разгибателями, что дает возможность ввести пассивные упражнения для рук.

Пассивные упражнения выполняются ребенком со значительной помощью взрослого, но влияние их на организм также велико. Постепенно их заменяют активными с помощью взрослого, а затем полностью активными.

После 3 мес. кроме поглаживающего массажа вводятся и другие приемы массажа: растирание и разминание.

**Примерный комплекс упражнений для детей 4 – 6 мес.** В возрасте 4 – 5 мес. Устанавливается равновесие между мышцами – сгибателями и разгибателями ног, появляются новые произвольные движения. С укреплением шейных мышц к 4 мес. более четко проявляются некоторые рефлексы положения: разгибание и сгибание туловища на весу с поддержкой. С 4 мес. вводятся несложные активные и пассивные упражнения для мышц туловища и конечностей.

**Примерный комплекс упражнений для детей 6 – 9 мес.** При построении комплексов гимнастики и массажа учитывают появившиеся новые двигательные умения у ребенка, следят за усвоением и закреплением имеющихся навыков и на основании этих данных усложняют и расширяют комплекс. Это осуществляется за счет введения новых упражнений, большей частоты повторений.

В возрасте от 6 до 9 мес. используются активные движения, подготавливающие ребенка к ползанию, сидению, стоянию.

**Примерный комплекс упражнений для детей 9 – 12 мес.** У детей в возрасте 9 – 12 мес. отмечается значительное развитие активных согласовывающих ребенка к самостоятельному стоянию и ходьбе.

В связи с этим некоторые физические упражнения делаются из исходного, вертикального положения, ряд упражнений ребенок уже может выполнять по слову взрослого. Для стимуляции большей активности ребенка и его заинтересованности можно использовать простейшие пособия – кольца, палочки. В этом возрасте основные виды массажа живота и спины.

**Примерный комплекс упражнений для детей от года до 3 лет.** Комплекс следует начинать с круговых движений малыша руками. Ребенок должен обхватить большие пальцы ваших рук, кольца или игрушки. Нужно плавно отвести руки в стороны, поднять к голове, затем – вперед и вниз. «Бокс» с кольцами из положения лежа, сидя и стоя. Ребенок должен достать игрушку, которую взрослый держит на высоте вытянутых рук ребенка. Наклон за игрушкой и выпрямление туловища по просьбе взрослого «достань игрушку». Повороты со спины на живот (самостоятельно). Самостоятельное поднимание выпрямленных ног. Ребенок должен по просьбе достать стопами предмет, находящийся в руках у взрослого. Самостоятельное присаживание. Исходное положение – ребенок лежит на спине. По просьбе взрослого «садись» малыш должен присесть, затем по просьбе «ложись» - принять исходное положение. Малыш должен выполнить просьбу взрослого: «возьми игрушку со стула». Сначала с и. п. – лежа на животе, затем – на спине: – достань лежащую на стуле игрушку;

– взять игрушку со стула, передать ее взрослому;

– взять игрушку со стола, стоящего сзади.

Самостоятельное вставание. И. п. – ребенок сидит. По просьбе взрослого «встань» ребенок должен встать, по просьбе «садись» – сесть. В заключении следует малышу походить.

**Рекомендуемые игры с рождения до 3-х лет**

**Первый месяц жизни.** *Цель игры:* приучить малыша к разнообразным движениям. *Ход игр:* сначала мама ласково поглаживает младенца, говорит ему хвалебные слова, о том, как она его любит. Затем мама кладет ребенка в разные положения: на живот, на спину, на бок. В результате этой игры малыш учится двигать ножками, ручками, головой.

**От 1 – 3 месяцев.** I. Подвигаем ножками. *Цель:* развитие навыков движений ножками, укрепление мышц ног, знакомство со своим телом. *Ход игры:* чтобы помочь ребенку подвигать ножками, положите игрушку ему в ноги. Но прежде покажите ее ему: ребенок обязательно должен увидеть игрушку и проследить, куда вы ее положили. Второй этап игры: возьмите подушку и подвесьте так, чтобы малыш смог ударять по ней ножками. Его действия сопровождайте похвалами и стишками. II. Детская аэробика. *Цель:* развитие координации движений малыша, мышц ног и рук, а также чувства ритма. *Ход* *занятия:* ребенка кладут на спину, затем начинают приподнимать и опускать его ручки. Двигают их вместе и по отдельности, выполняя движения в такт словами:

Вверх-вниз, вверх-вниз, а теперь по кругу.

Вверх-вниз, вверх-вниз, видим мы друг друга.

III. Покатаемся на мячике. *Цель игры:* развитие вестибулярного аппарата и координации движений. *Ход игры:* положите ребенка животом на упругий мяч. Придерживая малыша за бока, медленно покачайте его взад-вперед на мяче, приговаривая какой-либо стишок в ритме движения. Например: к маме, папе, бабе, деду на мяче я в гости еду.

**От 3 – 6 месяцев.** I. Качели. *Цель игры:* обучение ребенка умению перекатывать свое тело. *Ход игры:* положите малыша на спину и подложите руки под его плечи. Покачивайте его из стороны в сторону, приговаривая, стишок:

Ой, качи, качи, качи, прилетели грачи, продавали калачи.

Прибежал малышка, схватил калачишко.

Я не папин сын, я не мамин сын.

Я на елке рос, меня ветер снес.

Я упал на пенек, стал кудрявый паренек. (легонько переверните малыша)

II. Лебедь плывет. *Цель игры:* развитие мышц верхних конечностей и плечевого пояса, обучение ребенка движениям рук. *Ход игры:* плавно разведите ручки малыша в стороны и медленно, певуче говорите:

Лебедь плывет, лебедь плывет…

После этого возьмите ребенка за запястья и покачайте ими, подражая движению крыльев птиц. При этом приговаривайте:

Воробьи летят, воробьи летят!

Чик-чирик, летят, чик-чирик, летят!

III. Оладушки. *Цель игры:* массаж ладошек, развитие мышц рук и плечевого пояса малыша, координации движений под определенный стихотворный ритм. *Ход игры:* возьмите малыша за ручки и то приближайте их к себе, то отодвигайте от себя приговаривая:

Ай, тата, тата, тата, пожалуйте решета –

Мучки посеять, пирожки затеять.

А для нашей лапушки затеем оладушки

Испечем блинка покормим сынка.

Хлоп-хлоп съем блинок.

IV. Достань игрушку. *Цель игры:* привитие навыков ползания, обучение согласованности движений глаз и рук. *Ход игры:* положите игрушку на таком расстоянии от малыша, чтобы он ее видел, но не мог достать рукой. Привлеките внимание ребенка к игрушке. Издав ею звук. Наверняка он будет стараться дотянутся до нее. По истечении 1 минуты в качестве вознаграждения за приложенные усилия положите игрушку рядом с малышом. V. Встали-повстали. *Цель игры:* обучение малыша вставать. *Ход игры:* положите ребенка на спину и дайте ему схватить ваши большие пальцы, произносите слова:

Встали-повстали, на ножки как встанем! Раз, два, три!

на счет «три» медленно поднимайте малыша, чтобы он принял вертикальное положение.

**От 6 – 9 месяцев.** I. Мамин массаж. *Цель игры:* снятие мышечного напряжения у малыша, развитие тактильной чувствительности, установление с ним эмоционального контакта. *Ход игры:* включите спокойную музыку. Капните немного детского массажного масла себе на ладонь, потрите свои ладони одна о другую, распределив таким образом масло, и мягко помассируйте сначала грудную клетку и плечи малыша, потом – руки и кисти рук, следом – бедра, голени ступни. II. Покатаем мячик. *Цель игры:* развитие координации движений, обучение управлению руками и умению катать мяч. *Ход игры:* сядьте на пол на некотором расстоянии от ребенка лицом к нему и покатите мяч в его сторону. Встаньте, подойдите к малышу, возьмите его руки в свои и покажите, как можно катить мяч к тому месту, где вы сидите. III. Забавная тачка. *Цель игры:* укрепление мышц рук и ног малыша, развитие его двигательной активности. *Ход* *игры:* положите малыша на коврик, затем приподнимите ножки ребенка с пола – пусть он попробует походить на одних руках. Потом возьмите малыша за руки, чтобы он мог пройтись ножками.

**От 9 – 12 месяцев.** I. Полоса препятствий. *Цель игры:* развитие координации движений у малыша, укрепление его мышц ног и рук, познание окружающего мира. *Ход игры:* приготовьте полосу препятствий из названных выше предметов, через которую малышу предстоит проползти. Для этого предметы расположите так, чтобы он мог ползти и над ними, и под ними, и вокруг них. А именно: положите на пол несколько подушек для ползания по ним; поставьте ребенка у стола, чтобы он прополз под ним; поставьте большой стул посреди комнаты и проползите вокруг него; малыш должен ползти вслед за вами, как бы преследуя; затем проползите в обратном направлении, наблюдая, следует ли ребенок за вами, как бы преследуя; положите игрушку на низкий детский стульчик или подушку, чтобы малыш захотел подползти и достать ее. II. Попади в цель. *Цель игры:* обучение ребенка умению забрасывать предмет в емкость, управлять рукой, развитие координации движений и ловкости. *Ход игры:* покажите ребенку, как нужно держать прищепку, чтобы точно бросить ее в банку, которую вы поставили на пол. Потом, когда к делу должен приступить малыш, наклоните банку – это поможет ему справиться с задачей. После удачных попаданий покажите, что банку можно перевернуть и высыпать прищепки. III. Я гуляю сам. *Цель игры:* обучение ходьбе и умению держать равновесие. *Ход игры:* если вы решили поиграть дома, то возьмите легкий стул и покажите малышу, как его толкать перед собой, передвигаясь по дому. Пока он будет перемещать стул, читайте ему стишок:

Вот я сам иду, иду, скоро дом весь обойду,

Как же здорово гулять – всюду можно побывать!

На прогулке можно поиграть с коляской.

**Период раннего детства, от года до 3-х лет.** I. Вверх по лесенке. *Цель игры:* развитие мышц туловища, рук и ног, а также ловкости и координации движений. *Ход игры:* наверху лесенки прикрепите яркую игрушку. Помогите малышу подняться по лесенке, чтобы ее взять. Когда он будет подниматься, проговаривайте: «Лезет, лезет мишка, вот и влез так высоко!». Взяв игрушку, ребенок должен, медленно спустится вниз. II. Закати в ворота мяч. *Цель игры:* развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, обучение умению держать равновесие. *Ход игры:* соорудите ворота: поставьте недалеко друг от друга два стула или две табуретки и на их сиденья положите рейку. Перед воротами на расстоянии 1,5 – 2м поместите мяч. Ребенок должен взять мяч, толкнуть его по направлению к воротам и побежать за ним. Затем перед воротами он должен встать на четвереньки и пересечь ворота. Миновав их, малыш должен выпрямится, потом продолжить погоню за мячом. Догнав его, он должен взять мяч в руки и вернуться на место, где находился в начале игры. III. Снайперы. *Цель* *игры:* формирование точности выполнения движений, обучение метанию, развитие мышц рук. *Ход игры:* на верхний край снежного вала или на его стенку положите, какую-либо яркую игрушку. Дети должны сбить цель снежками. IV. Ласточка. *Цель игры:* тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата всего туловища и рук. *Ход игры:* покажите малышу, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам должен попробовать стоять на одной ноге. При этом другая должна быть отведена назад, руки разведены в стороны, туловище несколько наклонено вперед, а голова обязательно приподнята. Сначала при выполнении упражнении держите малыша за обе руки, а потом за одну и контролируйте, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. V. У кого игрушек больше? *Цель игры:* развитие навыков передвижения в горизонтальном положениях, укрепление мышц туловища, конечностей, обучение умению ориентироваться в пространстве и различать цвета и размеры предметов. *Ход* *игры:* раздайте каждому игроку по корзине или по коробке, разбросайте по полу шарики и мячики и попросите детей собрать их в корзинки или коробки. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек за отведенное время. VI. Перешагни через веревочку. *Цель игры:* развитие координации движений, ловкости, формирование навыка перешагивания через препятствие. *Ход игры:* к двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга, привяжите веревочку на высоте 10 – 15см от пола. На один из стульев, который будет к тому же обозначать финиш, положите приз. Ребенок должен сидеть на стуле в 3 – 5м от веревочки. По вашему сигналу он встает и идет к веревочке, перешагивает через нее, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку и т. д., пока не пройдет таким образом по всей длине веревочки. На финише малыш забирает заслуженную награду.

**Заключение**

Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей данного периода основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых хронических заболеваний, климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.

**Литература**

1. Галанов А.С. Развивающие игры для малышей. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 304 с. – (1000 советов от газеты Комсомольская правда).
2. Макацария А. Д., Кузнецова С. В. Энциклопедия мамы. – М.: ОЛМА Медиа Групп; ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2006. – 832с. – (Школа здоровья).
3. Мир детства. Дошкольник / Под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. А. В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1979. – 416 с.
4. Парахина Н. Детский массаж. Методика и техника массажа, гимнастика в домашних условиях. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2006. – 191 с.
5. Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / (С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.) ; под ред. С. О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.