**1 ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА**

 **РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ**

**Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.: ил.**

**Ходьба и равновесие. УПРАЖНЕНИЯ.**

**«Иди ко мне»** - ходьба с мячом. Воспитатель встает на расстоянии 3-4 м от детей, предлагает (по необходимости помогает) им взять мяч и зовет их: « Принеси мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их педагогу (или кладет в корзину, ящик).

**«Принеси игрушку»** - Дети сидят на стульях. Перед ними на расстоянии 3-5 м стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!». Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называя еще раз игрушку и просит ее отнести на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

**«Пройди, как мышка»** - Спокойная ходьба вместе с воспитателем. Застенчивых и самых маленьких детей педагог берет за руку и ходит с ними вместе.

**«Пройди как солдат»** - Дети сидят на стульях перед ковриком, на котором расставлены 3-4 палки на высоте 5-10 см на расстоянии 30-40 см одна от другой. Воспитатель показывает, как надо переступить через палки: высоко поднимать ноги и стараться не задеть их. При необходимости подает малышу руку и вместе с ним переступает палки, затем ребенок идет до конца коврика и возвращается на место.

**«Иди по дорожке к кукле»** - Подгруппа детей сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет 2 веревки длиной 2,5-3 м на расстоянии 30-35 см говорит детям, что это дорожка по ней они пойдут к кукле, которая сидит на стуле и ждет их. Идти надо осторожно: когда ребенок подойдет к кукле, он может ее погладить, а затем вернуть на место.

**«Пройди по мостику»** - Дети сидят на стульях. Воспитатель кладет перед ними на пол доску (длина 2-3 м, ширина 30-35 см) – это мостик – и предлагает пройти по нему. На расстоянии 1 м от конца мостика стоит стул, на котором сидит игрушка. Вначале дет выполняют упражнение по одному и воспитатель помогает им, придерживая за руку. Затем дети выполняют это задание самостоятельно.

**«В гости к куклам»** - Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях га расстоянии 4-6 м от детей. Дети берут кукол и ходят с ними.

**«Бегите ко мне»-** Дети сидят на стульях или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5-8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

**«Догоните собачку»** - Воспитатель предлагает поиграть с собачкой – догнать ее. Дети догоняют собачку, гладят ее, и игра повторяется.

**Ползание и лазанье. УПРАЖНЕНИЯ.**

Ползать ребенок начинает с 5-6 месяцев. При передвижении на четвереньках у ребенка уменьшается нагрузка на позвоночник, укрепляются мышцы спины, живота, формируется правильная осанка. Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в этом виде движения (ползании, подползании, переползании) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

Нередко в начале второго года жизни, чередуя ходьбу с ползанием, дети иногда нарушают координацию движений, теряют равновесие, падают, поэтому их не следует торопить.

Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом за взрослым, который помогает им правильно двигаться. Если у ребенка не получается движение, воспитатель занимается с ним отдельно. «Олечка, сейчас поползем к мишке в гости. Он нас ждет», - обращается воспитатель к девочке.

Чтобы повторить упражнение в ползании и увеличить нагрузку, можно провести его одновременно для всей подгруппы: на противоположной стороне (на расстоянии 2-5 м.) расставить игрушки (по числу детей) и предложить ползти к ним всем вместе.

Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку,а также подползанием под веревку, рейку, дугу и т. д. любым способом, удобным для ребенка.

Более сложное упражнение - ползание на четвереньках но наклонной доске или гимнастической скамейке - включается в занятия во второй половине года.

Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они боятся высоты: поднявшись на первую рейку лестницы, тотчас сходят на пол. Обучая каждого ребенка этому движению, воспитатель должен быть особенно внимательным и следить, чтобы малыш, пытаясь взяться за следующую рейку, не отпускал сразу обе руки, не опирался о перекладину предплечьем, не наклонял голову, поочередно переставлял руки и ноги, двигался произвольно, в удобном ему темпе, постепенно привыкал к высоте.

В лазанье удобнее всего упражняться на лесенке-стремянке, занимаясь индивидуально.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Ползание: на четвереньках по прямой, между параллельно положенными веревками (по дорожке);**

**С подлезанием под рейку, веревку, дугу, стульчик.** Дети сидят на стульях. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках. Подлезают под рейку, затем встают и идут на место.

**Пролезание через обруч**.Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стойке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, подлезть в него, подойти , погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1-2 м от обруча.

**Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1м).**

**За мячом, который катится.**

**С перелезанием через гимнастическую скамейку**.Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором сидит мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку.

**С подлезанием под гимнастическую скамейку.** Дети ползут друг за другом по коврику до скамейки, подползают под ней и идут к стульям. Упражнение может выполнять вся группа .

**Лазанье по лесенке-стремянке (высота 1,5 м) вверх и вниз.**

**Бросание и катание. УПРАЖНЕНИЯ.**

На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании, которые укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища, развивают глазомер, пространственные представления, согласованность движений, меткость и ловкость.

Предварительно нужно упражнять малыша брать, держать и переносить предмет двумя и одной рукой. Ребенка заранее знакомят с некоторыми свойствами предметов, показав, что, например, мешочек с песком падает, мячик подскакивает и катится. Так, сначала детям предлагают подержать предмет, поиграть с ним, воспитатель несколько раз повторяет название. Затем воспитатель просит показать предмет, где он находится: «Ирочка, покажи мне, где мяч, где мешочек с песком», - зовет детей поиграть вместе, бросает маленький мяч обеими руками вверх, вперед, катает его, ударяет об пол; мешочек с песком перебрасывает из одной руки в другую; рассыпает вокруг себя мячи и шарики (по количеству детей) с тем, чтобы каждый мог взять мяч, принести и положить его в определенное место. При этом используются мячи разных размеров. Большие мячи дети берут и несут двумя руками, маленькие - одной.

После этого начинается индивидуальное ознакомление: каждый ребенок держит мяч в обеих руках и учится бросать его вперед, катать мячи или шары одной и двумя руками. Взрослый следит, чтобы малыши не цепко держали предмет, не тянули руки вперед, соблюдали указанное направление. Например, воспитатель дает ребенку мяч, предлагая держать его свободно и с усилием оттолкнуть от себя.

При многократном повторении дети на втором году жизни осваивают скатывание, катание, бросание одной и двумя руками вперед. Затем их учат делать бросок, энергично отталкивая предмет в определенном направлении.

В форме игровых, увлекательных упражнений бросок -осваивается индивидуально с каждым, а потом всей подгруппой. Малыши перебрасывают взрослому (мишке, зайке) мяч, мешочек с песком через скамейку или ленту на расстояние 2-3 м. Чтобы дети не выбегали вперед, можно ставить их на гимнастическую скамейку (ленточку, натянутую на уровне пояса или груди ребенка).

Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за головы требует сосредоточенности, согласованности движений, некоторого силового напряжения, однако по сравнению с другими эти способы наиболее доступны детям второго года жизни. Надо лишь следить за тем, чтобы и правой и левой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Положение туловища при этом произвольное.

Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во второй половине года они с этим заданием успешно справляются.

Метание в цель по своему способу выполнения наиболее трудное движение для детей второго года жизни; как правило, они стараются приблизиться к ящику, корзине, обручу и положить предмет или бросают, не умея выбрать правильную позу, и даже стоя лишь в полуметре от цели, не справляются с заданием. Многие и к 2 годам не умеют целиться, определять направление броска, соразмерять его силу и дальность. Поэтому метанию в цель малышей второй группы раннего возраста обучать не следует, целесообразно только ознакомить с этим видом действия.

Детям второго года жизни не доступны упражнения в ловле мяча. Поэтому они не включаются в занятия.

 ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Держать мяч обеими и одной рукой.**

**Катать мяч вперед или воспитателю**. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками так, чтобы он покатился.

**Скатывать большие мячи с горки, идти за мячом, приносить его.**

**Катать в паре с воспитателем.**

**Перебрасывать мяч через гимнастическую скамейку.** Воспитатель предлагает детям встать с одной стороны скамейки взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросить мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через скамейку.

**Бросать на дальность маленький мяч одной рукой.**