

**Консультация для родителей:  
«Развивающие упражнения и игры с  
детьми раннего возраста»**

**Воспитатель**

**Литвинова Ирина Александровна**

### Обучение общеразвивающим упражнениям

Для общеразвивающих упражнений с детьми раннего возраста часто используют предметы- пособия, которые помогают малышам правильно выполнять задания. С пособиями (платочками, шариками, обручами) детей необходимо знакомить заранее, что бы они могли рассмотреть и поиграть с ними.

При выборе упражнений особое внимание необходимо уделять формированию правильной осанки и свода стопы. Взрослый должен помочь ребенку принять правильное исходное положение, от этого во многом зависит правильность выполнения упражнений.

Взрослый показывает упражнения ребенку и потом выполняет их вместе с ним. В этом возрасте не следует требовать от ребенка большей точности при выполнении упражнений. Главное- что бы дети поняли требование взрослого и старались его выполнить.

### Особенности проведения игровых упражнений

Игровые упражнения создают необходимые условия для развития и совершенствования у детей основных движений. Игровые упражнения не имеют сюжета и могут быть использованы как в повседневной. Так и в самостоятельной деятельности детей.

Взрослый с помощью игровых упражнений создает условия для выполнения движений, стимулирует двигательную активность малыша, регулирует ее. При необходимости нужно подбирать виды игровых упражнений, содержащие движения в которых ребенок нуждается в данный момент. Задание должно быть понятно, это повышает его заинтересованность.

Выполняя упражнения впервые, ребенок все делает медленно, неуверенно, требует помощи взрослого. Осваивая это движения при многократном повторении, ребенок уже действует самостоятельно, сохраняя при этом индивидуальный темп и ритм. Объем движений малыша второго года жизни постепенно увеличивается, самостоятельная деятельность обогащается.

### **Требования к отбору упражнений:**

Упражнения должны быть простыми, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Интенсивное мышечное напряжение недопустимо при движении отдельных частей тела.

Структура упражнений для малышей должна быть очень проста. Упражнения обычно состоят из двух частей (присели, постучали пальчиками, показали погремушки). Направление движения отдельных частей тела примерное, неточное. Темп движения чаще всего средний.

По форме подбираются упражнения, представляющие целое действие, задания с использованием пособий и имитационные движения. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться, чтобы они были объединены одним сюжетом, что создает игровую ситуацию и стимулирует детей к активным движениям.

### **Особенности физического воспитания детей раннего возраста.**

Физические упражнения и игры (игровые упражнения) для детей раннего возраста подбирают в соответствии с их физическим и психическим развитием, а также с учетом двигательных навыков. В основном физическая активность детей второго года жизни состоит из ходьбы и лазания, преодоления препятствий, различных игр с мячами, игрушками, обручем, палкой, веревочкой.

В этом возрасте большую часть физических упражнений ребенок усваивает, подражает взрослым и многократно повторяет, поэтому родители должны повторять упражнения вместе с детьми. Один и тот же комплекс упражнений рекомендуется повторять в течение 4-6 занятий, регулярно внося в него изменения (например, сначала малыш влезает по лесенке на любую доступную высоту, затем на высоту, указанную взрослым).

Самая эффективная форма занятий с малышами-игра. Взрослые могут играть с ребенком вдвоем или втроем, незаметно помогая ему справиться с трудными на первых порах задачами. Первые игры не имеют определенного сюжета и правил. Ребенок выполняет и простые и интересные задания: подходит и берет игрушку, подбегает ко взрослому и смотрит что спрятано у него в руке.

Взрослому необходимо развивать у детей понимание речи, называя действие, которое надо выполнить, направление движения, темп выполнения и тому подобное.

Помните, что главное в этом возрасте - процесс освоения движений, а не достижение их совершенства.