**«Особенности физкультурно - оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста»**

Приучаясь к распорядку ,

Мы встаем на физзарядку.

Раз - присели,

Два - привстали,

Руки выше мы подняли.

Физкультурой каждый день

Заниматься нам не лень.

Мяч подбросим и поймаем,

В чем секрет здоровья - знаем,

Чтобы больше не болеть,

Не грустить и не стареть,

Есть у нас простой девиз:

«Спорт, движенье - это жизнь!»

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Но далеко не все понимают, как важна двигательная активность для формирования психического и физического здоровья человека , и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна их основных - малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми, в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач или игрой на компьютере. Поэтому актуальность физического воспитания детей в настоящее время неоспорима. Особенно это касается младшего дошкольного возраста.

Потребность в двигательной активности у этих детей очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка.

Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненноважных движений (ходьба, бег, ползанье, лазанье, упражнения в равновесии). Двигательный опыт детей раннего и младшего дошкольного возраста чрезвычайно мал, движения хаотичны, мышцы туловища и конечностей находятся на ранней стадии развития, нуждается в укреплении и устойчивость равновесия, необходимая при выполнении большинства движений, поэтому организация физкультурно - оздоровительной работы с ними требует особого подхода. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движений, очаровать несложными игровыми действиями, которые помогут малышу в координации движений и дальнейшем физическом совершенствовании. Поэтому он особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя.

*Задачи, которые должен решить воспитатель/инструктор по физической культуре при физкультурно - оздоровительной работе с детьми младшего дошкольного возраста:*

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений. Соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей
2. Создать условия для выполнения физических упражнений, изготовить нестандартное оборудование, раздаточный материал, подвижные игры
3. Вовлечь родителей в работу по решению данной проблемы.
4. Провести консультации и досуги по ФИЗО с их участием.
5. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости и уверенности в движениях.

*Педагогические средства, помогающие решить данные задачи:*

* организация режима дня
* организация правильного питания
* физкультурные занятия
* подвижные игры в помещении и на свежем воздухе
* закаливание
* артикуляционная и пальчиковая гимнастика
* упражнения творческого характера и индивидуальная работа по физическому развитию детей
* ТСО
* организация физкультурного уголка в группе
* информационный стенд для родителей
* методы (наглядные, практические, словесные и др.)
* приемы (указание, пояснение) и т.д.