**Комплекс физических упражнений для детей от 1 года до 2 лет.**

Забота о **физическом** развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится **управлять своим телом**, координировать действия.

В конце первого и начале второго **года** жизни ребенок начинает ходить. Сначала его действия неуверенные, он часто падает, не умеет удерживать равновесие, преодолевать даже небольшие препятствия. Ему трудно одновременно выполнять движения ногами и руками.

К полутора **годам** ребенок обычно уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, перешагивать через невысокое препятствие.

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша.

В сфере **физического** развития основными педагогическими задачами являются:

а) развитие у детей разных видов двигательной активности *(ходьба, бег, прыжки, лазания, бросания)*

б) развитие координации движений.

Для успешного **физического** развития детей необходимо создавать специальные условия. В детских учреждения должно быть спортивное оборудование, способствующее развитию двигательной активности детей: лесенки, горки, скамеечки, дорожки с препятствием, мячи, обручи, гимнастические лесенки и т. д. Спортивное оборудование, инвентарь и игрушки должны быть не только в спортивном зале, но и в групповом помещении, а также на участке. При этом групповое пространство должно быть организовано таким образом, чтобы дети могли свободно передвигаться по комнате и имели доступ к спортивным снарядам и игрушкам.

Желательно, чтобы физкультурные занятия и подвижные игры сопровождались музыкой, песенками, чтением стихов.

Продолжительность физкультурного занятия с детьми от 1 **года** до 2 лет составляет 5-6 минут.

**Комплекс физкультурных упражнений.**

Цель: Малыши учатся ходить в определенном направлении, по наклонной плоскости, преодолевать препятствия, координируют свои движения, согласовывают свои действия со словами стихотворения.

***Игра «Поезд».***

Воспитатель предлагает малышам: «Давайте я буду паровозикам, а вы вагончики. Встаньте друг за другом, вот так (воспитатель показывает, как взяться за впереди стоящего ребенка, затем начинает медленно двигаться по группе, читая стихотворение):

«Вот поезд наш едет, колеса стучат, а в поезде этом ребята сидят.

Тук-тук, тук-тук».

Игра повторяется 2-3 раза.

***Игра «По ровненькой дорожке».***

Воспитатель выкладывает дорожку на пол, в конце кладем обруч. Потом берет за руку малыша, проводит по дорожке, читая стихотворения:

«По ровненькой дорожке шагают наши ножки,

топ-топ-топ-топ».

Когда доходят до конца дорожки со словами *«бух в ямку»*, присаживаются в обруч.

Повторить 2-3 раза.

***Игра «Надувай шарик».***

Учить ребенка отталкивать надувной шарик одной и двумя руками, расширять пассивный словарь словами *(улетел-прилетел)*. Вызывать чувство радости от выполненных действий. Побуждать к самостоятельным действиям.

Материал: надувной шарик, к которому привязана ленточка.

Воспитатель показывает ребенку шарик, дает его потрогать. Затем легонько отталкивает шарик и предлагает ребенку сделать так же.

Сначала действует рукой малыша, добиваясь чтобы он сам отталкивал шарик.

Отталкивая шарик, воспитатель говорит: *«Улетел шарик»*, когда шарик возвращается на место: *«Прилетел шарик»*.

Повторить игру 2-3 раза.

***Подвижные игры.***

***«Прыжки».***

Дети учатся прыгать разными способами: на двух ногах, на одной ножке, с продвижением вперед, через предметы.

*«Прыг-прыг, топ-топ»*

Воспитатель читает стихотворение и показывает действия, побуждая малышей повторять их…

«Девочки и мальчики, хлоп-хлоп-хлоп!

Прыгают как мячики, прыг-прыг-прыг,

Ножками топочут, топ-топ-топ

Весело хохочут ха-ха-ха».

Затем воспитатель говорит: «Наверное, наши ручки и ножки устали. Давайте сядем и положим ручки на коленочки, пусть они отдохнут».

Все садятся на ковер и отдыхают.

Игру можно повторить.

**«Догоните мяч».**

Воспитатель приносит корзину с мячиками *(по количеству детей)* и предлагает детям поиграть.

Собирает детей вокруг себя и со словами *«догоните мячики»* бросает их в разные стороны. Дети бегут за мячиками, берут их и складывают обратно в корзину.

***Дыхательные упражнения.***

Игры-занятия направлены на укрепление дыхательной мускулатуры.

Упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки *(не менее 2 раз в день)*

***«Коровка мычит»***

Воспитатель предлагает малышам изобразить, как мычит коровка.

Дети делают вдох и на выдохе произносят *«му-му»*.

***«Ветерок».***

Воспитатель предлагает малышам изобразить, как дует ветерок. Вытянуть губки трубочкой и выдохнуть воздух через рот.

Игры повторяются 2-3 раза.

Похожее **упражнение***«Надуваем шарик»*.

***«Часики».***

Воспитатель предлагает встать прямо, ноги расставить, руки опустить. Размахивать вперед и назад прямыми руками, произнося *«тик-так»*.

Игру повторить 2-3 раза.

***«Гуси».***

Воспитатель предлагает детям медленно походить по комнате, поднимая и опуская руки в стороны. Руки опускать на выдох с произнесением длительного звука *«г-у-у-у»*.

Игру повторить 3-4 раза.