В домашних условиях для закаливания можно использовать водные процедуры, солнечные и воздушные ванны. Во время закаливания организм перестраивается. Привыкнув к таким процедурам, ребенок ощущает прилив жизненных сил, эмоциональный подъем, улучшается работа вегетативной и центральной нервной системы. Физические упражнения улучшают работу всего костно-мышечного аппарата, нормализуют процесс теплорегуляции, помогают ребенку быстро и безболезненно адаптироваться к внешнему миру.

**Ежедневная работа по физическому воспитанию малышей.** Включает в себя подвижные игры, индивидуальную работу с ребенком, прогулки. Вот несколько упражнений и подвижных игр, которые можно предложить ребенку в домашних условиях: 1. Преодоление препятствий. На полу раскладывают разные предметы (игрушки, одеяло, стулья, подушки) и предлагают ребенку преодолеть эти препятствия. 2. Попадание в цель. На пол ставят корзину и предлагают малышу попасть в нее мячиком. 3. Хождение по ортопедическим массажным коврикам. Крайне полезное занятие в раннем детстве. Способствует формированию свода стопы, предотвращает формирование плоскостопия, развивает тактильную чувствительность.

**Движение является биологической потребностью растущего организма!!!**

 Ни в коем случае не ограничивайте малыша в движениях, всячески поддерживайте его и создавайте для этого условия. В движении ребенок познает мир, кроме этого стимулируется развитие всех систем и органов ребенка. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким и сообразительным, у него развивается сила и координация.

**Игрушки для развития движений у детей раннего возраста**

* каталки, машины, ящики и коробки;
* массажные и тактильные дорожки; надувное или набивное бревно для перелазания;
* мячи разных размеров и из разного материала (резиновые, тряпичные, надувные);
* велосипед, самокат, обручи, пластиковые кольца, кольца для забрасывания.

Обязательно нужно гулять с ребенком!!! Гулять каждый день, не зависимо от погоды, это закаляет малыша, позволяет ему стать умелым и выносливым, укрепить иммунитет.  Желаем удачи в воспитании здорового ребенка!

**Составил:** инструктор по ЛФК социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста, инвалидов и детей с ограниченными возможностями **Таирова И.С.**

Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»

**Физическое воспитание детей раннего возраста**



г. Енисейск, 2024 г.

**Физическое воспитание** является одним из главных компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста. Цели и основы физического воспитания детей раннего возраста заключаются в укреплении здоровья, физическом развитии, совершенствовании функций организма малыша. Крайне важно именно в столь юном возрасте вызвать у ребенка интерес к различным видам двигательной деятельности (тренировки, утренняя зарядка и так далее). Это поможет сформировать в будущем положительные качества личности, которые сильно пригодятся во взрослой жизни. Начиная с азов, малыш постепенно начинает выполнять все более сложные упражнения, что приводит к формированию новых навыков, повышению физической активности, развитию выносливости, ловкости, силы. Важно понимать, что организм ребенка еще растет и развивается, поэтому давать ему сильные нагрузки пока не нужно. Занятия профессиональным спортом в столь юном возрасте могут привести к проблемам со здоровьем. Помимо тренировок крайне важно соблюдать основные правила здорового образа жизни (правильно питаться, вовремя ложиться спать, больше времени проводить на свежем воздухе).

**Основными задачами физического воспитания являются:**

* развитие двигательной активности;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* укрепление иммунной защиты организма, нормализация работы всех органов и систем;
* улучшение обменных процессов;
* профилактика застойных явлений;
* обеспечение полноценного своевременного физического развития

**Основными средствами физического воспитания являются:**

* правильное питание - сбалансированный рацион является основой здоровья и нормального развития детского организма, в еде должны содержаться все необходимые питательные вещества (белки, углеводы, витамины, жиры, макро и микроэлементы);
* правильный режим дня - малыш должен жить по расписанию вовремя вставать по утрам и ложиться спать по вечерам, сон продолжительностью 10 - 12часов;
* соблюдение правил гигиены;
* проведение оздоровительно - закаливающих процедур;
* создание условий для достаточной двигательной активности.

**Основными формами физического воспитания являются:**

**Физкультурные занятия** – должны быть разнообразными по содержанию и интересными по форме. Во время занятий преподаватель должен оценивать, как малыш справляется с физическими нагрузками и при необходимости корректировать их интенсивность в ту или иную сторону. От этого во многом зависит эффективность всего воспитательного и образовательного процесса. Чтобы ребенок занимался с желанием и испытывал после тренировок эмоциональный подъем, занятия лучше проводить в интересной игровой форме. Необходимо постоянно обновлять программу, включать в нее новые игры и упражнения. Постепенно задачи следует усложнять, что способствует не только физическому, но и умственному, а также эмоциональному развитию ребенка.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия.** К ним относят закаливание, гимнастику, физические упражнения. Утренняя зарядка является обязательной составляющей режима дня ребенка в семье, детском саду. Это совокупность специально подобранных несложных упражнений, которые помогают организму малыша проснуться и приступить к работе. Благодаря регулярным занятиям укрепляется иммунная защита, ребенок меньше болеет. Кроме этого, малыш становится подвижным, выносливым, ловким, улучшается координация движений, повышается физическая сила, формируется правильная осанка.

Закаливание в сочетании с физическими упражнениями также играют большую роль в формировании здоровой личности.