**Режимные моменты (оздоровительные и закаливающие процедуры в течение дня).**

Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении. «…А у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель…», поэтому ни в коем случае нельзя ограничивать ребенка в движении.

В течение дня ребёнок должен испытывать эмоциональное, физическое и психическое удовлетворение от предлагаемой физкультурно – **оздоровительной деятельности**. Для этого используют различные методы и **формы физкультурно – оздоровительной работы**:

• Утренняя гимнастика;

• Занятия физической культурой;

• Физкультминутки;

• Дыхательная гимнастика;

• Пальчиковая гимнастика;

• Зарядка для глаз;

• Гимнастика после сна;

• Подвижные игры;

• Закаливающие процедуры.

Использование физических упражнений в **раннем** возрасте имеет свои особенности:

- все двигательные задания связаны с конкретной задачей: *«Прокати мяч в воротики…»*

- в играх прибегаем к сравнениям: *«Попрыгаем как зайчики…»*, *«Побежим как мышки…»*

- обязательно следим за физической нагрузкой, не допускаем перевозбуждения

- учитываем не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА** ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой **форме**: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы *(часы, мыльный пузырь и т. д.)*.

Например, комплекс упражнений утренней зарядки:

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками

колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и

тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать,

*(Ходьба.)*

Руки поднимать,

*(Руки вверх.)*

Приседать и вставать,

*(Приседание 4-6 раз.)*

Прыгать и скакать.

*(10 прыжков.)*

**Занятия физической культурой** должно приносить и пользу, и радость малышам.

Предлагаемые упражнения **развивают** не только физические качества, но и образное мышление, речь, помогут малышам через игру прийти к осмыслению мира движений.

Для детей 2-3 –х лет:

Лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

Ветер травушку качает

Ветер травушку качает,

Влево, вправо наклоняет.

Вы не бойтесь ветра, зайки,

И танцуйте на лужайке.

Введение в структуру занятий физкультминуток является необходимым условием для поддержания высокой **работоспособности** и сохранения здоровья детей.

**Физкультминутка** — кратковременные физические упражнения — проводится в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

*«Котик»*

*(И. п.: сидя на корточках)*

Котик, котик, просыпайся, на зарядку поднимайся!

Сладко, сладко потянись, нашим деткам улыбнись!

*(Дети встают, потягиваются, улыбаются)*

Мы сидели тихо – тихо,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Теперь пальчики сожмём,

А потом лепить начнём.

**Дыхательная гимнастика**

У малышей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны.

Упражнения на дыхание укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличению жизненной емкости легких. Они способствуют полноценному физическому **развитию детей**, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Игры на **развитие** физиологического дыхания

Чья птичка дальше улетит

Цель: **Развивать** длительный плавный выдох.

Материал: Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.

Одновременно играть могут несколько детей *(по количе­ству птичек)*.

Птичек ставят на край стола. Если играют несколько де­тей, можно поставить столы в ряд.

Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: *«Птички полетели!»* дети дуют на птичек.

По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птичка дальше улетела.

Игра повторяется с следующей **группой детей**.

Указание: «Продвигать птичку можно только одним выдохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя».

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчики – очень важная часть тела. И не только потому, что с их помощью можно держать разные вещи или учиться считать. Именно от них зависит так называемая мелкая моторика – умение обращаться с небольшими вещами. Для того чтобы **развивать ее**, существует специальная пальчиковая гимнастика для детей 2–3 лет.

В пальчиковых играх основной элемент - детские пальчики и ладошки. Они должны выполнять движения разной сложности. Для деток 2–3 лет эти действия будут самыми простыми, а затем, по мере роста ребенка и накопления опыта, они усложняются.

Братики-пальчики

Этот пальчик хотел спать (загнуть мизинчик,

Этот пальчик шмыг в кровать (загнуть безымянный пальчик,

Этот пальчик лишь вздремнул (загнуть средний,

Этот пальчик враз уснул (загнуть указательный,

Этот пальчик крепко спит (загнуть большой,

Никто больше не шумит!

(Поочередно загибая пальчики, можно делать им легкий массаж, немного поглаживать, что станет хорошим сопровождением основного действия.)

**Зрительная гимнастика**

Зрение - основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения.

Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него **информации**, более 90 % которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться - важнейшая задача родителей и педагогов.

Упражнения для снятия усталости глаз:

*«Зайчики»*

Вверх морковку подними

На неё ты посмотри,

Вниз морковку опусти

Только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево.

Ах, да Заинька умелый

Глазками моргает,

Глазки закрывает.

ВЫВОД:

Таким образом, следует отметить, что гимнастика для глаз необходима на занятиях, связанных со зрительным напряжением. Она способствует повышению тонуса глазных мышц, уменьшает утомляемость глаз, действует как профилактика сохранения зрения.

**Гимнастика после дневного сна**

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию.

*«Просыпающиеся котята»* *(с элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка *«Серенькая кошечка»*, муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки остры. *(Киска)*

Воспитатель: Правильно, киска. Давайте поиграем с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

*(Дети встают, выполняют закаливающие процедуры)*.

**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.

Комплекс закаливающих упражнений после сна

Пробуждение

Воспитатель звонит в колокольчик: *(создание эмоционального настроения, вовлечение в общую организацию)*.

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

*«Просыпайтесь!»* - говорит,

*«Закаляйтесь!»* - всем велит.

1. *«Киски просыпаются»* (предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок) - *(постепенный подъем, общее укрепление мышц)*.

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом *(Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза)* **– развитие** внимания и общей реакции).

Вот идёт лохматый пёс,

А зовут его – Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

3. Легкий массаж (*«Поутюжить»* руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь) – *(****развитие внимания****, умение действовать согласованно)*.

4. Бег босиком из спальни в **группу**

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали…

5. Ходьба по *«дорожкам здоровья»*

6. Завершается подъем гигиеническими процедурами – (создание эмоционального настроения прививать желание выполнять культурно-гигиенические навыки, закрепить умение пользоваться туалетными принадлежностями).

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся, грязь, смывайся!

Все эти вышеперечисленные **формы** и методы приносят огромную пользу детскому организму. Поэтому основной задачей педагога становится: укреплять и побуждать интерес воспитанников к физкультурно – **оздоровительному процессу**.

Для её решения необходимо **развивать** интерес детей к различным видам мероприятий. Только при правильном творческом подходе взрослых ребёнок может уяснить, что весь этот процесс – необходимая деятельность, интересная, увлекательная, весёлая игра, приносящая пользу организму.