

**ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

С.С. Хацкевич, Г.Н. Зинкевич

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, phiscult@brsu.brest.by

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И мы можем сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что физические игры и упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей. А совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Во время совместных занятий взрослый носит, поднимает, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх.

Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон: ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения.

Родители же, занимая активную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнения, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху.

Предлагаем упражнения, которые были нами подобраны и разучены с родителями детей, посещающих ДУ № 55 г. Бреста в группах раннего возраста. Предварительно игры и упражнения были разучены с детьми.

**«Часы»**

В положении сидя, ноги скрестно руки на коленях, ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево (бим – бом, тик – так). Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

**«Кошечка»**

Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается, потом наклоняет голову вперед, выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены.

**«Собирание предметов»**

Учить ребенка захватывать пальцами ног камушки, палочки, шар и подбрасывать их (сначала одной, затем другой ногой). Упражнение закрепляет свод стопы. Ребенок находится в положении сидя, руки в упоре сзади.

**«Одноногая кукла»**

Ребенок, стоя на одной ноге, сгибает другую перед собой (назад или в стороны). Взрослый сначала поддерживает его за руки. Упражнение повторить, меняя опорную ногу.

**«Груз»**

Ребенок ползает на четвереньках, несет на спине небольшую игрушку или другой предмет, стараясь его не уронить.

**«Катилось, катилось красное яблочко»**

Разучивается с ребенком все способности катания мяча: сидя напротив друг друга, стоя на коленях, лежа на животе.

**«Метание самоцветов»**

Взрослый стоит с обручем в руках, ребенок метает в окошко бумажные самолетики.

**«Игра с мячом»**

Ребенок ползает на четвереньках и головой подталкивает перед собой надувной мяч, не касаясь его руками.

**«Метание в цель»**

На расстоянии до которого может добросить ребенок, подвесить корзину или обруч. Ребенок пытается попасть мячом в цель.

Через 4 недели были заметны изменения в технике выполнения упражнений. У детей заметно улучшилась походка, осанка при ходьбе.

Привычку к физическим движениям легче всего формировать в раннем возрасте. Двигательная активность должна вызывать у детей радость. Это фундамент гармонического развития личности, а также психического и физического совершенства.