# Особенности занятий по физкультуре

# с детьми от 1 года до 2 лет

С малышами от года до двух лет физкультура — это в первую очередь игра и возможность помочь ребёнку лучше узнать своё тело, укрепить мышцы и развить координацию. Я подобрала главные особенности таких занятий, чтобы вам было проще их организовать.

**Что важно учитывать:**

- Нет прямого обучения. В этом возрасте ребёнок не усваивает движения через строгие инструкции. Задача взрослого — создать игровую ситуацию, где движение становится частью сюжета.

- Чередуйте активность и отдых. Не пытайтесь долго удерживать малыша в одном упражнении. Лучше строить занятие так, чтобы разные виды движений (ходьба, ползание, бросание) сменяли друг друга, а между ними были короткие паузы.

- Учитывайте индивидуальные темпы. Дети развиваются по-разному: кто-то уже уверенно ходит и перешагивает через препятствия, а кто-то только осваивает эти навыки. Не требуйте идеальной точности — важнее сам процесс и радость от движения.

- Следите за эмоциями. Если малыш начал капризничать, лучше прервать занятие. Ваша задача — вызвать положительные эмоции, чтобы у ребёнка сформировалось желание двигаться дальше.

- Используйте предметы и сюжеты. Игрушки, мячи, обручи, подушки помогают сделать занятие интереснее и точнее выполнить движение.  Рифмы и песенки тоже отлично работают — они задают ритм и вовлекают ребёнка.



- Учитывайте возраст внутри диапазона. В первой половине периода (примерно до 1,5 лет) вы чаще будете выполнять движения вместе с ребёнком, поддерживая его. Во второй половине (после 1,5 лет) малыш становится подвижнее, и в играх появляется больше осознанности — можно понемногу вводить простые инструкции.

- Соблюдайте тайминг. Оптимальная длительность — 5–10 минут.

- Обеспечьте безопасность. Проводите занятия в просторном, свободном от острых углов и скользких поверхностей месте.

**Какие движения включать:**

-Ходьба (в том числе по наклонной поверхности, по дорожке, доске) — развивает равновесие.

-Ползание и лазанье (переползать через препятствия, подползать под верёвку, дугу; аккуратно забираться на невысокую лестницу).

-Бросание и катание (катить мяч, бросать его в цель — например, в корзину или ведро; важно: в этом возрасте дети ещё не ловят мяч активно, фокус на броске).

-Простые имитационные движения («как мишка», «как зайчик», «как цапля»).

-Преодоление небольших препятствий (перешагнуть через ленточку, невысокую подушку).

