

## «Физическое воспитание детей с года до трех лет».

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 3 года. Ведь совершенствуются двигательные умения ребенка, побуждая его выполнять все более сложные действия, одновременно развивается его сообразительность, воля, характер, настойчивость. Ребенок приучается к дисциплине.

Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

**В период от года до 3 лет** практически надо развивать четыре умения: ходьбу, лазанье, бег и метание. Попутно развиваются и другие полезные движения, особенно кистью и пальцами, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость.

Физическое воспитание надо проводить, непременно учитывая особенности характера ребенка. Робкого, неуверенного надо подбодрить, вялого, малоподвижного – заинтересовать яркой игрушкой, вовлекая в игру, посильную для него работу. Есть дети чрезвычайно подвижные. Однако часто их движения хаотичны и нецелесообразны: ведь неокрепший и плохо координированный аппарат движений еще просто не может обеспечить всех их устремлений. Малыш стремится как можно скорее добежать до мамы, он мчится, вытянув ручки, но не успевает поднимать и переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках. Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность. Физическое совершенствование детей от года до 3 лет происходит в основном во время игр. А надо ли вводить специальные гимнастические упражнения и с какого возраста? Начинать надо с первого года.

Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка игрой. В игре отнимаете или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания, напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседании.

**На втором году жизни** у ребенка оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ему еще пока прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазании, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками. Помимо действий по инициативе ребенка взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), составляющие целый комплекс движений. Взрослый постепенно, неуклонно начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования. Посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком подводит его к усвоению правильного способа действия (обращение с предметами и т.п.). Периода раннего детства, от года до 3-х лет.

### Период раннего детства, от года до 3-х лет.

**I. Вверх по лесенке.** Цель игры: развитие мышц туловища, рук и ног, а также ловкости и координации движений. Ход игры: наверху лесенки прикрепите яркую игрушку. Помогите малышу подняться по лесенке, чтобы ее взять. Когда он будет

подниматься, проговаривайте: «Лезет, лезет мишка, вот и влез так высоко!». Взяв игрушку, ребенок должен, медленно спустится вниз.

**II. Закати в ворота мяч.** Цель игры: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, обучение умению держать равновесие. Ход игры: соорудите ворота: поставьте недалеко друг от друга два стула или две табуретки и на их сиденья положите рейку. Перед воротами на расстоянии 1,5 – 2м поместите мяч. Ребенок должен взять мяч, толкнуть его по направлению к воротам и побежать за ним. Затем перед воротами он должен встать на четвереньки и пересечь ворота. Миновав их, малыш должен выпрямится, потом продолжить погоню за мячом. Догнав его, он должен взять мяч в руки и вернуться на место, где находился в начале игры.

**III. Снайперы.** Цель игры: формирование точности выполнения движений, обучение метанию, развитие мышц рук. Ход игры: на верхний край снежного вала или на его стенку положите, какую-либо яркую игрушку. Дети должны сбить цель снежками.

**IV. Ласточка.** Цель игры: тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата всего туловища и рук. Ход игры: покажите малышу, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам должен попробовать стоять на одной ноге. При этом другая должна быть отведена назад, руки разведены в стороны, туловище несколько наклонено вперед, а голова обязательно приподнята. Сначала при выполнении упражнения держите малыша за обе руки, а потом за одну и контролируйте, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога.

**V. У кого игрушек больше?** Цель игры: развитие навыков передвижения в горизонтальном положениях, укрепление мышц туловища, конечностей, обучение умению ориентироваться в пространстве и различать цвета и размеры предметов. Ход игры: раздайте каждому игроку по корзине или по коробке, разбросайте по полу шарики и мячики и попросите детей собрать их в корзинки или коробки. Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек за отведенное время.

**VI. Перешагни через веревочку.** Цель игры: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка перешагивания через препятствие. Ход игры: к двум стульям, стоящим на некотором расстоянии друг от друга, привяжите веревочку на высоте 10 – 15см от пола. На один из стульев, который будет к тому же обозначать финиш, положите приз. Ребенок должен сидеть на стуле в 3 – 5м от веревочки. По вашему сигналу он встает и идет к веревочке, перешагивает через нее, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку и т. д., пока не пройдет таким образом по всей длине веревочки. На финише малыш забирает заслуженную награду.

Говоря о физическом воспитании, нельзя не сказать о подвижных играх.

**Подвижные игры** – основное средство физической культуры в развитии ребенка. Подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех

видах деятельности. Подвижные игры особенно необходимы малышам – они благотворно влияют на вестибулярный аппарат, развивают координацию, укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают у ребенка концентрацию и внимание... Это только основные плюсы, лежащие на поверхности, не говоря уже о той радости, которую получает ребенок от игры.

Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

### **Образовательное и оздоровительное значение подвижных игр.**

Воспитание моральных качеств, целеустремленности, стремлению к победе через преодоление трудностей тесно связано с выбором игр. Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильно возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма ребенка. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм ребенка весьма существенно.

У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. Занятия подвижными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений. Подвижные игры с детьми на разные виды движений рекомендуется проводить утром и вечером или во время прогулки, или в

комнате по 2-3 раза с ребенком до 2 лет; после 2 лет 4-5 раз. Каждая игра повторяется в неделю 2-3 раза.

Для поддержания интереса у ребенка следует, со временем, усложнять игру, менять игрушки. Подвижную игру, включенную в физкультурное занятие, можно проводить и в другие дни, чтобы ребенок ее лучше усвоил.



переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках.

Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность. Физическое совершенствование детей от года до 3 лет происходит в основном во время игр. А надо ли вводить специальные гимнастические упражнения и с какого возраста? Начинать надо с первого года. Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка игрой. Вы «поднимаете малыша яркой игрушкой, и он делает несколько шагов к вам; бросаете ему мячик – он его стремится оттолкнуть ногой. В игре отнимаете или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания, напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседании.

### **Средства и методы физического воспитания.**

К средствам физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие ребенка оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексy, массаж.

Полноценное решение задач физического воспитания достигается только комплексном применении всех. Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

**Гигиенические факторы.** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.) повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм. Если упражнения проводятся в чистом, светлом помещении, то у ребенка возникают положительные эмоции, повышается работоспособность, облегчается усвоение этих упражнений и развитие физических качеств. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работоспособности всех органов и систем. Например, доброкачественное и регулярное питание обеспечивает своевременную доставку всем органам необходимых питательных веществ, содействует нормальному росту и развитию ребенка, а также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы и предупреждает ее заболевание. Нормальный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболеваний глаз (близорукость и т.д.) и создает наиболее благоприятные условия для ориентировки детей в пространстве. Чистота помещения, физкультурного оборудования, инвентаря, игрушек, атрибутов, а также одежды, обуви, тела детей служит профилактикой заболеваний. Соблюдение режима дня приучает детей к организованности, дисциплинированности.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий

физическими упражнениями на воздухе, при солнечном излучении у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, для повышения приспособляемости организма к повышенной и пониженной температуре. В результате упражняется терморегулирующий аппарат и организм человека приобретает способность своевременно реагировать на резкие и быстрые изменения метеорологических факторов. При этом сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает эффект закаливания. Естественные силы природы используются и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи от загрязнения, для расширения и сужения ее кровеносных сосудов, механического воздействия на тело человека. Воздух лесов, садов, парков, содержащий особые вещества (фитонциды), способствует уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом. Солнечные лучи благоприятствуют отложению витамина С под кожей, охраняют человека от заболеваний. Важно применять все естественные силы природы, наиболее целесообразно сочетая их.

**Физические упражнения** – специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому физические упражнения широко применяются в разные периоды жизни человека. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

**Движения, входящие в различные виды деятельности,** оказывают положительное влияние на организм ребенка, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

**Массаж,** воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду.

Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность;

Обязательным условием полноценного решения задач физического воспитания является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении.

Так, в первые три месяца жизни ребенка наибольшее значение имеют гигиенические факторы и естественные силы природы, безусловные рефлексы. В дальнейшем на первом году жизни используются массаж, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения, основные движения (плавание и др.). с возрастом ребенка роль гигиенических факторов, естественных сил природы не снижается, но затрачивается, меньше времени на сон, питание и создаются условия для использования более сложных физических упражнений.

### **Методика проведения подвижных игр.**

**Выбор игры.** Игры выбираются в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состоянием здоровья, подготовленностью.

Принимается также место игры в режиме дня, время года, метеоролого-климатические и другие условия.

**Создание интереса к игре.** Прежде всего нужно создать у ребенка интерес к игре. Тогда он лучше усвоит ее правила, более четко будет выполнять движения, испытывать эмоциональный подъем. Можно, например, прочитать стихи, спеть песню на соответствующую тему, показать ребенку предметы, игрушки, которые встретятся в игре. Ребенку можно показать флажок, мишку, зайчика и тут же спросить: «Хочешь поиграть с ним?». Хороший результат дает и короткий рассказ, рассказанный непосредственно перед игрой.

**Объяснение игры.** Все объяснения делаются, как правило, в ходе самой игры. Не прерывая ее, перемещать ребенка, рассказывать, как нужно действовать.

**Проведение игры.** Игровой деятельностью ребенка руководит взрослый. Играя с ребенком, он действует на равне с ним, и в то же время руководит игрой. Непосредственное участие взрослого в игре поднимает интерес к ней, делает ее эмоциональнее.

Взрослый подает команды или звуковые и зрительные сигналы к началу игры: удар в бубен, барабан, погремушку, хлопки в ладоши, взмах рукой. Звуковые сигналы не должны быть слишком громкими: сильные удары, резкие свистки возбуждают маленьких детей.

Следует делать указания как в ходе игры, так и перед ее повторением, оценивает действия и поведение ребенка. Однако не следует злоупотреблять указаниями на неправильность выполнения движений: замечания могут снизить положительные эмоции, которые возникают в процессе игры. Указания лучше делать в положительной форме, поддерживая радостное настроение, поощряя решительность, ловкость, находчивость, инициативу – все это вызывает у детей желание точно выполнять правила игры. Нужно подсказывать, как целесообразнее выполнять движение, ловить, увертываться. Необходимо следить за действиями ребенка и не допускать длительных статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге, поднятие рук вперед, вверх), вызывающих сужение грудной клетки и нарушение кровообращения, наблюдать за общим состоянием и самочувствием ребенка.

Необходимо регулировать нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно. Если, например, при первом проведении игры ребенку разрешают бегать 10 секунд, то при повторении ее несколько повышают нагрузку; на четвертом повторении она достигает предельной нормы, а на пятом-шестом – снижается. Нагрузку можно увеличить изменением темпа выполнения движений. Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, более спокойные – 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается.

**Окончание игры.** Закончить игру следует предложением перейти к каким-либо другим видам деятельности более спокойного характера.



# *Особенности физического воспитание детей раннего возраста*



МБОУ «СОШ № 5» корпус № 2

Разработала воспитатель: Шлыкова Елена Николаевна



# Содержание

1. Актуальность

2. Объект, предмет, цель

3. Задачи

4. Физическое воспитание

5. Средства и пути физ. воспитания

6. Физ. развитие и его характеристики

7. Физ. воспитание детей ясельного возраста

8. Форма организации физ. воспитания

**Актуальность проблемы нашей работы состоит в том, что в условиях современной жизни возникает необходимость заботиться о том, чтобы организм ребёнка был здоровым с раннего возраста в связи с существующей опасностью заболеваний, связанных с сердечно сосудистой, дыхательной, нервной и эндокринной системой.**



**Фундамент физического развития должно составлять движение, когда двигательная активность и мышечные нагрузки являются условием и средством общего развития ребёнка, формирования его психики, способностей, жизненной активности.**





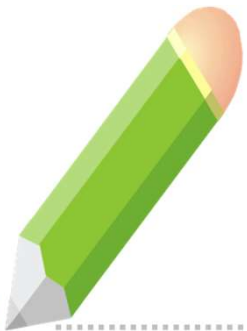
Объект исследования - физическое развитие детей раннего возраста

---



Предмет исследования - особенности физического развития детей от 1,5 до 3 лет

---



Цель исследования - изучение в психолога - педагогической литературе теоретических основ физ. развития и физ. воспитания детей раннего возраста

---



# Задачи

**Рассмотреть понятия и взаимосвязь физического развития и физического воспитания**

**Раскрыть роль физического воспитания в развитии детей раннего возраста**

**Описать возможности физического развития детей от 1,5 до 3 лет**

**Изучить опыт работы по физическому воспитанию детей группы раннего возраста детского сада**

# Физическое воспитание - органическая часть общего воспитания, педагогический процесс направленный



# Основные средства и пути физического воспитания

- Занятия физическими упражнениями

- Различные виды спорта и туризма

- Соблюдение гигиенических требований

- Овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной гигиены



**Физическое развитие - закономерный процесс становления и изменения форм и функций организма человека, развивающийся под влиянием условий жизни, в частности физического воспитания человека.**



**Его характеристиками являются**

**Показатели здоровья**

**Телосложения**

**Развитие физических качеств**



**Физическое воспитание детей ясельного возраста предусматривает – охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка, его полноценное физическое развитие оно направленно на своевременное формирование у малышей**

**1**

**Двигательных навыков, умений и физических качеств**

**2**

**Развитие интереса к различным доступным ребёнку видам двигательной деятельности**

**3**

**Воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями**

**4**

**Положительных нравственных, моральных и волевых черт личности**





# Формы организации физического воспитания



**Физкультурное занятие (основная форма)**

Специальной задачей занятий является обучение детей правильным двигательным навыкам и воспитания физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребёнка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

# Формы организации физического воспитания



Физкультминутки ( кратковременные физические упражнения)

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомления, восстанавливающей эмоционально – положительные состояния психики





# Формы организации физического воспитания

## Утренняя гимнастика

Является частью ежедневного режима ребёнка  
в семье, яслях, детском саду

Предполагает совокупность специально подобранных упражнений, оказывающих разностороннее воздействие на организм занимающихся в целях укрепления здоровья, развитие двигательных умений и качеств, совершенствование двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, также она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

# Формы организации физического воспитания

## **Закаливающие процедуры**

*В сочетании с физическими упражнениями играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные процедуры и солнечные ванны.*

*Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребёнка физическими упражнениями вызывает эмоциональный подъём, повышают функции нервных центров, благотворно воздействует на вегетативную нервную систему.*



# Формы организации физического воспитания

Как основная двигательная деятельность детей планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом

Подвижные  
игры

Игры способствуют устранению замкнутости, застенчивости, у ребёнка, появляется умение слушать и слышать речь взрослого, развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу, постепенно зарождается чувство коллективизма



Игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом, так как при активном выполнении движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание

# Формы организации физического воспитания

Основу программы физкультурного праздника составляют весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие.



Представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков



Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя.



# Формы организации физического воспитания



Самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений

У ребёнка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребёнка деятельность, периодически корректировать её, дозировать время.

Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действия, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.