

## **Полина Владимировна Ушкова – инструктор по физической культуре.**

**Тема выступления на педсовете «Физическое развитие детей раннего возраста».**

**Цель:** рекомендации для педагогов по работе с детьми раннего возраста по физическому развитию.

Период раннего детства характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умениями преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно.

В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все эти особенности физиологического развития детей раннего возраста следует учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышек в приподнимании, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. В связи с этим хорошие результаты обучение дает, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие).

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно – они лучше понимают то, что видят. Малышки представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому все упражнения, новые и знакомые, проводятся вместе со взрослыми и по его показу.

Вначале, как правило, дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять минимальные требования. Движения ребенка этого возраста считаются правильными даже тогда, когда, повторяя за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное.

Все формы организации физического воспитания: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию взаимосвязаны.

### **Задачи физкультурно-оздоровительной работы:**

1. **Оздоровительные задачи** решаются на занятиях путем организации рациональной двигательной активности детей.
2. **Воспитательно-образовательные задачи** – путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, закрепления правильных двигательных навыков.
  - моторная плотность занятия – 80 % и более (для прогулок – 60% и более).;
  - целесообразной является частая смена упражнений при многократной (8 и более раз) повторяемости одного и того же упражнения;
  - обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения, способствующие улучшению осанки – разминочного и гимнастического характера, выполняемые при участии мышц и связок конечностей и позвоночника;
  - в ряде занятий проводится обучение детей приемам мышечного расслабления.

При планировании занятий необходимо учитывать не только условия проведения занятий, подготовленность детей, но и последовательность формирования навыков каждого движения путем подобранных в возрастающей сложности игр.

По возможности заниматься лучше в зале, где повышается двигательная активность детей, увеличивается физическая нагрузка.

Перед началом занятия следует произвести влажную уборку пола и хорошо проветрить помещение, поддерживая температуру воздуха в пределах +19 +20.

Дети должны быть в физической форме: майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или матерчатых тапочках. Взрослый также в спортивной одежде.

Для занятий целесообразно объединять детей по 7-9 человек, учитывая не только возраст, но и двигательный опыт каждого ребенка.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз). Повторение не должно быть механическим и однообразным, поэтому следует использовать различные методы, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя характера движений.

Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и необходимости повторения материала с разрывом в повторении не более 2 –3 занятий.

Подвижную игру следует проводить в течение 2 занятий подряд без изменений, а затем усложнить, создать варианты с тем, чтобы ребенок проявил большую заинтересованность и внимание, преодолел некоторые затруднения.

### **Воспитатель в работе может использовать готовые комплексы упражнений для занятий или составлять их сам, придерживаясь следующих рекомендаций:**

1. Учитывать возможности детей данной возрастной группы и уровень имеющегося двигательного опыта.
2. Не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2 –3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения.
3. Проводить подвижную игру после всех упражнений; она должна быть закончена спокойной ходьбой.
4. Подбирая упражнения, учитывать нагрузку на крупные группы мышц (плечевого пояса, живота, спины, ног).
5. Обеспечить чередование нагрузки на все основные группы мышц.
6. Примерно половину упражнений проводить из исходного положения сидя, на четвереньках, лежа на животе, спине, чтобы разгрузить мышцы спины и стопы ног.
7. Предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия.
8. Применять поточный и фронтальный методы организации детей, иногда использовать для упражнений в основных видах движений инвентарь и пособия, с которыми дети выполняли общеразвивающие упражнения.

#### **Занятия по физической культуре с детьми 2 года жизни предусматривают**

- Ходьбу (развивающую равновесие)
- Ползание (лазанье)
- Бросание, катание
- Некоторые игровые и общеразвивающие упражнения
- Игры с движениями

#### **Занятия по физической культуре с детьми 3 года жизни предусматривают**

- Ходьбу (развивающую равновесие)
- Бег
- Ползание (лазанье)
- Бросание, катание, метание
- Прыжки
- Общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные)
- Сюжетные подвижные игры с простыми правилами

## Особенности развития основных видов движений.

Виды движений	Второй год жизни	Третий год жизни
<b>Ходьба и Равновесие</b>	<p>Появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем каждый ребенок ходит в удобном ему темпе, в соответствии со своими возможностями.</p> <p>Нецелесообразно проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку – малышам это не под силу.</p> <p>Закрепляют умение ходить игровые подражательные упражнения «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат».</p> <p>Необходимы многократные упражнения в ходьбе по дорожке, доске, ребристой или наклонной плоскости и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях.</p> <p>Приучаем детей ставить поочередно сначала одну ногу, поднимаясь на гимнастическую доску, скамейку, и спускаться, избегая при этом прыгивания на пол, так как прыжок в глубину не соответствует возможностям детей этого возраста.</p>	<p>Ходьба детьми 3 года жизни еще не вполне освоена и в дальнейшем продолжает совершенствоваться.</p> <p>Следует показывать, как правильно ходить, чтобы подражая взрослому, малыши ходили, как им удобнее, особо не обращая внимания на взмахи рук и высоту подъема ноги.</p> <p>На 3 году жизни применяются самые простые упражнения в равновесии. Дети свободно, в индивидуальном темпе, ходят по прямой и извилистой дорожке, переступают через кубики, перешагивают из обруча в обруч.</p> <p>Упражнения в равновесии однообразны, требуют напряжения, внимания и сосредоточенности. Проводить их следует в игровой форме.</p>
<b>Бег</b>	<p>На 2 году жизни при беге у детей наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног не согласованы. Все это влияет на скорость бега.</p>	<p>Бег в этом возрасте может быть произвольным, важно, чтобы взрослый бегал вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук.</p> <p>На занятиях целесообразно организовывать бег одновременно всей подгруппе, чередуя его с ходьбой. Во избежание столкновения воспитатель указывает направление, особенно в подвижных играх, где бег связан с эмоциональными переживаниями.</p>
<b>Ползание и Лазанье</b>	<p>Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в этом виде движения (ползание, подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.</p> <p>Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом за взрослым, который помогает им</p>	<p>Дети 3 года жизни ползают быстро и уверенно. При обучении использовать показ с объяснением. При выполнении воспитатель находится рядом и при необходимости поддерживает ребенка.</p> <p>Напоминать детям, что ползая по скамейке, надо смотреть вперед, для чего в конце ее на расстоянии 1-2 м на стул сажают игрушку, на которую они смотрят.</p>

	<p>правильно двигаться.</p> <p>Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также подползанием под веревку, рейку, дугу и т.п. любым способом, удобным для ребенка.</p> <p>Ползание на четвереньках по наклонной доске или гим. Скамейке включается в занятия во второй половине года.</p> <p>Лазанье осваивают медленнее, т.к. они боятся высоты. Воспитатель должен следить, чтобы малыш не отпускал обе руки, а поочередно переставлял руки и ноги. Упражняться на лесенке-стремянке, занимаясь индивидуально.</p>	
<b>Прыжки</b>	<p>Вначале малыши в возрасте 1г8м, 1г10м наблюдают за выполнением прыжка взрослым, постепенно начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одной ноги на другую. Так возникают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед.</p> <p>Следует обучать детей мягкому приземлению, не обращать особого внимание на движения рук.</p>	<p>Появляется и интенсивно формируется прыжок, который требует согласованной работы мышц, определенной координации движений.</p> <p>Обучение начинается с поскоков на месте, с продвижения вперед, прыжков в длину с места и в глубину.</p> <p>Одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения в последующие годы.</p> <p>Воспитателю необходимо систематически показывать правильные движения при прыжке – легко, на носках подпрыгивать на месте, энергично прыгать вперед, мягко приземляться.</p> <p>Конкретные задания даются в игровой форме или в виде подражательных упражнений и воспринимаются эмоционально, интересно, не вызывая затруднений у детей. В занятия поскоки (не более 15-20 с) включаются систематически, после них следует спокойная ходьба.</p>
<b>Метание, катание</b>	<p>На 2 году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании.</p> <p>Предварительно нужно упражнять малыша брать, держать и передавать предмет двумя и одной рукой. Ребенка заранее знакомят со свойствами предметов, показав, что мешочек с песком падает, мячик подскакивает и катится. После этого начинается индивидуальное ознакомление.</p>	<p>При метании двумя руками дети 3 года поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз. Задание воспитателя «Бросьте мяч как можно дальше» и его показ побуждают малышей выполнить движение более энергично.</p> <p>Систематические упражнения и чередование метания вдаль одной и</p>

	<p>Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за головы доступны детям второго года жизни. Только надо следить за тем, чтобы и правой и левой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Положение туловища произвольное.</p> <p>Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во 2 половине года они с этим заданием успешно справляются.</p> <p>Метанию в цель малышей раннего возраста обучать не следует, целесообразно только ознакомить с этим видом действия.</p> <p>Детям 2 года не доступны упражнения в ловле мяча, поэтому они не включаются в занятия.</p>	<p>двумя руками, разнообразные задания (бросить до линии флажков, перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту) создают условия повторения в разнообразных вариантах и являются основой для усвоения разных способов метания.</p> <p>Метание одной или двумя руками целесообразно проводить одновременно проводить со всей подгруппой, так как это повышает моторную плотность занятия.</p> <p>Обучение бросанию и ловле мяча проводится индивидуально. Ловля кого-либо предмета после бросания его маленьким ребенком не под силу детям данного возраста.</p> <p>Малыш 3 года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого, когда предмет сам падает ему в руки</p>
--	--	--