

*Шелонина Оксана Борисовна*

инструктор по физической культуре

ГБОУ СОШ №825

г. Москва

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация:* в данной статье рассматривается проблема физического воспитания детей раннего дошкольного возраста, изучаются особенности решения задачи по физическому воспитанию детей 2–3 лет в свете реализации ФГОС. Автором предлагается конспект физкультурного занятия, отражающего решение поставленных задач.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, ФГОС, ранний дошкольный возраст, задачи физического воспитания, значение физического воспитания, воспитание дошкольников.

Приказом Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. №1155 утвержден Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования, который позволяют стандартизировать содержание дошкольного образования в любой из предлагаемых моделей и форм. Важное место здесь отводится именно физическому воспитанию дошкольников.

Физическое воспитание является обязательной и необходимой составляющей дошкольного образования. Особое значение физическое воспитание имеет для ребенка раннего возраста, организма которого нуждается в специальном внимании и заботе. В этом возрасте малыш еще только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать движения. Они радуются любой возможности попрыгать или побегать, поэтому воспитатель и родители должны поощрять и поддерживать естественную потребность малышей в двигательной активности.

Дети в отличие от взрослых испытывают органическую потребность в движении. И чем младше ребенок, тем труднее ему эту потребность подавить.

Как часто мы видим уже подросших детей 4–5 лет в прогулочных колясках и еще чаще слышим от родителей «Не вертись! Посиди спокойно! Не бегай! Не прыгай!..». Почему же родителям не приходит в голову ограничить ребенка в еде или сне. А во что превращаются прогулки? Молодые мамы общаются между собой, а дети опять же сидят в колясках. И дома мы снова пытаемся ограничить движения малыша, аргументируя это тем, что «он куда-нибудь залезет и с ним обязательно произойдет что-то страшное». А ведь именно в раннем возрасте формируется костно-мышечная ткань. Нагрузка на опорно-связочный аппарат довольно высока уже с первых дней жизни ребенка, когда созревают и формируются различные двигательные умения.

Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, которые в свою очередь, затрудняют работу внутренних органов, ухудшая и без того плохое здоровье и развитие ребенка.

Движения крайне необходимы для развития познавательной деятельности ребенка.

Учитывая все это, можно сделать вывод, что основная работа по физическому развитию малышей ложится на плечи воспитателя, музыкального руководителя и, конечно же, инструктора по физической культуре. И в средствах они не ограничены. Это и природные факторы, и гигиенические факторы и, конечно же, физические упражнения. Но также необходимо проводить беседы, консультации и совместные занятия с родителями. И только тогда нас ждет успех.

А как приятно видеть, как из маленького и неуклюжего, малыш превращается в более скоординированного и умелого человечка. Сколько положительных эмоций от занятий получает ребенок. А сколько положительных эмоций получает педагог?! Ведь на занятии с детьми раннего возраста нельзя быть в плохом настроении. Малыши очень хорошо чувствуют наш настрой, и ответная реакция будет такой же. Да и как такой кроха может не вызвать улыбку.

Главным средством в развитии ребенка раннего возраста является игра. Используя игровой образ можно развивать любые движения – ходьба, бег, прыжки,

метание, лазание и ползание («Попрыгаем как зайчики», «Побегаем как мышки» и т. д.). В помощь педагогу здесь могут быть игрушки и спортивный инвентарь.

Также на занятиях физической культурой необходимо использовать музыкальное сопровождение и лучше, если это будет не электронная запись, а живой звук и живой голос.

Во время занятий происходит речевое развитие ребенка, т. к. многие игры сопровождаются проговариванием различных считалок и закличек.

На занятиях малыш знакомится и с окружающим миром. Опять же, занятия физической культурой, это профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний, формирование периферической нервной системы. Здесь в помощь приходят специальные оздоровляющие игры и упражнения.

Но физическое развитие малыша не ограничивается физкультурными занятиями. В режим дня ребенка включены такие физически активные моменты как утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулка, гимнастика после сна.

Да, формирование и сохранение физического здоровья ребенка – это каждый-дневный тяжелый труд педагогов. Но нельзя забывать про родителей. Их вклад в развитие ребенка неоценим. Только необходимо вооружить их знаниями о физическом развитии ребенка, донести важность физического развития ребенка, помочь в решении каких-то проблем. Тогда совместная работа педагогов и родителей принесет плоды.

Вот так кирпичик за кирпичиком вырастет из нашего малыша, здоровый дошкольник.

Сейчас во многих ДОО открыты группы кратковременного пребывания, где дети находятся 3,5–4 часа в день. В нашем дошкольном отделении таких групп несколько. Это группы адаптационного вида, т.е. дети находятся без родителей 3,5 часа. И за такое небольшое время пребывания дошкольника в стенах ДОО, центральное место отводится его физическому развитию.

Основываясь на собственном опыте можно сказать о том, как приятно видеть плоды своей работы. Малыши, приходят в сентябре-октябре на занятия такими неуклюжими, а в конце года они уже столько умеют и могут, что иногда удивляешься.

Главной наградой для педагога становятся улыбки детей, их искренняя любовь и все те умения и навыки, которые он приобретает и успешно применяет в повседневной жизни.

В заключении представляем конспект занятия по физической культуре с детьми первой младшей группы (2–3 года).

Цель: закрепить умения полученные в течении года на занятиях физической культурой.

Задачи:

1. Закрепить навыки в упражнениях на равновесие, лазании, прыжках.
2. Развивать коммуникативные навыки, активизировать мышление.
3. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям и доброжелательное отношение друг к другу с помощью игр и игровых упражнений.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: мешочки, мячи основных цветов, баскетбольная стойка, воротца, обручи, мостик, бруски (3–4 шт.).

Таблица 1

<i>№ n/n</i>	<i>Ход занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационные указания</i>	<i>Методические указания</i>
<i>I</i>	<i>Вводная часть: Ходьба за воспитателем. Бег за воспитателем Упражнения на осанку: -ходьба на носках, руки на пояс; - ходьба на пятках, руки за спину.</i>	<i>2–3 мин. 0,5 мин 1мин. 1 мин.</i>	<i>На полу лежат кочки (фишки). Около каждой кочки лежит мешочек.</i>	<i>Следить чтобы дети не наталкивались друг на друга. Следить за осанкой.</i>
<i>II</i>	<i>Основная часть: ОРУ с мешочками: 1. И. п. – стойка, мешочек вниз; 1 – присед, мешочек на пол; 2- встать;</i>	<i>7 – 10 мин 2–3 раза 4–6 раз 4–6 раз 15–20 сек. 2–3 раза 2–3 раза</i>	<i>Дети стоят каждый около своей кочки. Рядом с каждой кочкой лежит мешочек. После проведения ОРУ собрать мешочки и раз-</i>	<i>Следить за осанкой. Держать спину прямо. Ноги поднимать прямые.</i>

	<p>3 – присед, взять мешочек; 4 – И. п.</p> <p>2. И. п. – сед, мешочек в руках на коленях;</p> <p>1 – мешочек вперед;</p> <p>2 – И. п.</p> <p>3. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, мешочек в руках на груди;</p> <p>1 – ноги вверх;</p> <p>2 – И. п.</p> <p>4. И. п. – стойка, мешочек на полу, руки на пояс;</p> <p>– прыжки на двух ногах вокруг мешочков.</p> <p>Дорожка препятствий с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешагивание через бруски, мяч в руках;</li> <li>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;</li> <li>- прохождение по мостику;</li> <li>- подлезание под воротца, мяч катить перед собой;</li> <li>- бросок мяча в баскетбольную корзину.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Курочка-холатка».</p>		<p>дать мячи (можно предложить разобрать по цветам; мальчики синие (зеленые), девочки красные (желтые).</p> <p>Воспитатель – курица, дети – цыплята, Один ребенок сидит на скамейке – это кошка, которая дремлет на солнышке. Воспитатель говорит:</p> <p><i>Вышла курочка-холатка, с нею желтые цыплятки. Квохчет курочка «Ко-ко, не ходите далеко».</i></p> <p>Приближаясь к кошке, воспитатель продолжает:</p> <p><i>На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка. Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.</i></p> <p>Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятами, которые вместе с мамой-курицей убегают за другую скамейку.</p>	<p>Следить, чтобы дети отталкивались двумя ногами.</p> <p>Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга. На роль кошки можно пригласить ребенка из старшей группы.</p>
III	<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по залу в медленном темпе с выполнением дыхательных упражнений.</li> </ul>	0,5 – 1 мин.	<p>Во время дыхательных упражнений можно произносить звуки: жу, шу, фу и т. д.</p>	<p>Следить за осанкой и дыханием (вдох через нос, выдох через рот).</p>

### Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 2–3 лет. Система работы / Е.Н. Вавилова. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2008. – 48 с.
2. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей / Л.Г. Голубева. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 80 с.
3. Кроха: Метод. рекомендации к программе воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошк. учреждений / Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Д.В. Сергеева [и др.]. – М.: Просвещение, 2007. – 207 с.

4. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: Скрипторий 2003, 2006. – 120 с.

5. Смирнова Е.О. Первые шаги. Программа воспитания и развития детей раннего возраста / Е.О. Смирнова, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. – М.: Мозаика-Синтез, 2007. – 160 с.