

Логвинова Наталья Ивановна

воспитатель

Мазырина Людмила Анатольевна

воспитатель

МБДОУ Д/С КВ №46 «Колокольчик»

г. Белгород, Белгородская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопросы физического воспитания детей 2-3-летнего возраста, раскрываются формы и методы физического развития.*

***Ключевые слова:** упражнения, индивидуальный подход, физическое развитие, двигательная активность, физическая нагрузка, движения, положительные эмоции.*

Забота о физическом развитии ребёнка имеет особое значение в раннем возрасте. Малыш овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится координировать свои действия. Всё это способствует формированию у ребёнка представления о своём физическом облике, физических возможностях. Задача взрослых – помочь ему в этом.

На третьем году жизни у детей ярко проявляется потребность в движениях, от степени удовлетворенности которой зависит здоровье малыша, его физическое и психическое развитие, работоспособность.

По мере того, как ходьба ребёнка становится всё более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребёнок в этом возрасте может носить в руках предметы, возить их за тесёмку, играть в разнообразные игры с мячом. Дети свободно передвигаются, могут менять ритм и направление движения; могут бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу; кружиться на месте; влезать на стул, скамейку, спрыгивать с них; подпрыгивать на

двух ногах на месте и прыгать вперёд, перепрыгивать через невысокое препятствие.

Грамотно организованная двигательная активность ребёнка способствует укреплению его здоровья. Утреннюю гимнастику, подвижные игры и занятия нужно проводить в чистом, хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, лёгкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость), необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха. Это надо иметь в виду при проведении физкультурных занятий.

Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования. Движения ребёнка данного возраста считаются правильными тогда, когда, повторяя упражнения за воспитателем, он воспроизводит лишь основное. Отсутствие высокой точности и чёткости в выполнении движений, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребёнка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребёнка, поэтому огромное значение в достижении качественного выполнения упражнений принадлежит имитации («прыгаем, как зайчики», «ходим, как мишка»). Важно не только подобрать образ подражания, но и выделить заданное направление, амплитуду или напряжение. При этом взрослые не должны ограничивать стремление детей к творческому самовыражению в двигательной активности, напротив, следует стимулировать и поощрять малышей в придумывании двигательных элементов.

Желательно, чтобы физкультурные занятия сопровождались музыкой, песенками, чтением стихов. Это поддерживает интерес малышей к занятиям, облегчает выполнение трудных для них элементов упражнений, способствует

творческому самовыражению детей. Поэтому физкультурные занятия целесообразно интегрировать с музыкальными занятиями, театрализованной деятельностью детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Нужно иметь в виду, что некоторые движения вредны детям. Нельзя предлагать им висеть на руках, прыгать с высоты, требовать правильного исполнения тех или иных упражнений путём длительного повторения.

Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Поэтому должна быть обеспечена оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребёнка.

Малыши очень любят заниматься физкультурой, и пусть они двигаются, играя, почаще проговаривают свои действия, слышат похвалу, чувствуют, что взрослые тоже радуются вместе с ними.

Список литературы

1. Смирнова Е.О. Методические материалы к Комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги», часть 2 / Е.О. Смирнова, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова – М.: Русское слово, 2018. – 160 с.
2. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2008. – 142 с.
3. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей / С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987. – 160 с.