

**Федорченко Юлия Анатольевна**

воспитатель

**Керносенко Людмила Сергеевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №60»

г. Белгород, Белгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация: в статье рассматривается систему работы по физическому воспитанию детей раннего возраста. Акцент при этом делается на физиологические особенности детей данного возраста.*

*Ключевые слова: ранний возраст, физическое воспитание в ДОУ, физическая культура.*

Период раннего детства характеризуется быстрым темпом развития организма ребенка. Малыш «совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, активно развивается речь» [2, с. 68].

Мышечная система у детей раннего возраста формируется на основе развития их нервной системы и возрастания массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте «кости ребенка насыщены кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей» [2, с. 65]. Они еще эластичны, достаточно гибки, легко деформируются, так как костная система имеет зоны хрящевой ткани, мягкие суставы и связки. У малышей еще «нет фиксированных изгибов позвоночника, они появляются только к 4 годам» [2, с. 69]. Все эти особенности необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре.

Особое внимание рекомендуем уделять развитию свода стопы, так как на втором году и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно

упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, по наклонной плоскости и ребристой доске.

Работа сердца в раннем возрасте также находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Автор И.И. Малозёмова отмечает: «Регулярные физические занятия укрепляют сердечную мышцу, приводят к постепенному сокращению частоты пульса» [3, с. 56]. Содержание упражнений должно эмоционально увлечь и заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его, это вызовет естественный протест, отрицательные эмоции.

Мышление детей раннего возраста жизни конкретно, они лучше воспринимают то, что видят. Поэтому все физические упражнения, новые или уже знакомые, проводятся вместе со взрослым и обязательно по его показу.

Физкультурное занятие – это «основная форма обучения детей физическим упражнениям, то есть оно носит учебную направленность» [1, с. 27]. Сформулируем основные задачи физкультурного занятия:

- организация рациональной двигательной активности детей;
- воспитательно-образовательные задачи путем формирования морально-волевых качеств ребенка.

Структура занятий физической культурой этого возраста имеет свои специфические особенности. Например, вводная часть занятия (2–4 мин.) – необходимо организовать детей, создать игровую или проблемную ситуацию. Сюда входят построение, ходьба, легкий бег, упражнения для формирования стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги, перестроения для выполнения ОРУ. Основная часть (10–15 мин.) – обучение, закрепление, повторение. Содержит ОРУ с предметами и без, ходьбу, бег, прыжки, бросание, ловлю, лазанье, упражнения на осанку. Заключительная часть (2–3 мин.) – необходимо снизить нагрузку, успокоить детей.

Л.Д. Глазырина обращает внимание, что «при планировании ОВД важно учитывать не только условия проведения занятий и подготовку детей, но и последовательность формирования навыков каждого движения» [2, с. 69]. Занятия с детьми раннего возраста целесообразно проводить еженедельно по 2 занятия

(по 10–15 мин.) в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака. С детьми до полутора лет лучше всего заниматься перед первым сном или между первым и вторым. С детьми постарше занятие проводится в первой половине, когда дети младшей подгруппы спят, или сразу после дневного сна, до полдника.

Перед началом занятия следует произвести влажную уборку пола и хорошо проветрить помещение до 19–20°С. В начале года воспитатель обучает детей раздеваться, одеваться, складывать свои вещи. Для занятий объединяют детей в группы по 7–9 человек. Так же дети могут быть объединены по возрасту, по физической подготовке и двигательному опыту. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения, пройденного достаточно большое число раз. Но такое повторение не должно носить механический и однобразный характер.

Таким образом, физкультурные занятия с детьми раннего возраста необходимо строить с учетом психофизиологических особенностей, уровней их подготовки.

### ***Список литературы***

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практик. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2017. – 144 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. – 272 с.
3. Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2018. – 213 с.
4. Матвеева О. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-s-detmi-ranego-vozrasta-1172508.html> (дата обращения: 10.11.2021).