Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок»



Физическое воспитание детей от года до 3 лет

Автор-составитель:

Руднова Н.Н.



п.Борисоглебский

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые три года. В период дошкольного детства (от рождения до трех лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными - задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как и них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит обучение, воспитание и развитие детей. Эти процессы неотделимы друг от друга. Овладение ребенком новыми видами двигательных действий (например, прыжками с разбега лазанием по шесту, бросанием и ловлей набивного мяча и др.) так же, как и совершенствование в уже имеющихся движениях, обусловлено уровнем развития двигательных способностей.

В то же время для развития двигательных способностей большое значение имеет освоение детьми все более широкого круга двигательных действий и формирование у них не только устойчивых, но и достаточно гибких двигательных навыков: чем богаче запас движений детей, тем выше возможности проявления их двигательной активности в различных видах деятельности. В то же время в процессе занятий физическими упражнениями происходит формирование личности ребенка.

Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Физическое воспитание детей ясельного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Особенно важное значение имеет развитие движений. С этой целью проводятся утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и др. Следует заботиться также о повышении двигательной активности ребенка на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, подбора физкультурных пособий и игрушек и побуждения детей к ее использованию.

В физическом воспитании должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка. Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются одинаковыми. Некоторые отличия в методике проведения занятий по физическому воспитанию связаны лишь с анатомофизиологическими особенностями детей различных возрастных групп.

**Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей от 1 до 3 лет.**

В дошкольном периоде онтогенеза человека существуют большие, зачастую неиспользуемые психофизиологических резервы развития ребенка. По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

1.новорожденный - первые 4 недели жизни;

2.грудной (младенческий) - до 1 года;

3.ранний детский - от 1 года до 3 лет;

4.дошкольный - от 3 до 6 (7) лет.

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий (составлению программ, подбору и дозировке упражнений, выбору методики физической и двигательной подготовки и т.д.). С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью. При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки. В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

**Физическое воспитание детей от 1 года до 3х лет**

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы. Степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анотомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды. Умение бросания появляется у малыш уже к 5 - 6 месяцам. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку. Правильное бросание требует точка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений. После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч. При овладении бросанием ребенок нередко совершает множество лишних движений. Он зачастую не умеет прицеливаться. Вдаль он бросает лучше, чем в цель. Игры с мячом - тренировка в бросании предметов занимает важное место в работе с ребенком данного возраста. Лазание продолжает совершенствоваться у ребенка 2 - 3 лет. Его учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания. Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате и на участке для свободной двигательной деятельности. Специальное физкультурное оборудование должно включать следующие компоненты: горку с лесенкой и скатом, бревно, гимнастическую стенку, лесенку-стремянку, ящики, корзины, скамейки и др., что обеспечивает возможность выполнения ребенком различных движений.

Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

Физкультурные занятия - одна из основных форм обучения и воспитания ребенка. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику. На втором году жизни ребенка у него активно развиваются двигательные умения, совершенствуются основные движения. Он по собственной инициативе ползает, влезает, катает, бросает мяч, с удовольствием играет в мяч со взрослым, перешагивает через палочку и т.д. Физкультурные занятия с ребенком 2 - 3 лет проводится в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. При проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года до 1 года 6 месяцев объединяют в подгруппы по 2 - 3 или 4 - 5 человек; детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет - по 6 - 8 человек. Для проведения занятий физическими упражнениями и подвижными играми используются простейшие пособия: скамейки, мячи, мостики, бревна, лесенка для лазания. Пособия подбираются с возрастом ребенка.

Занятия в группах раннего возраста проводится подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям ребенка. В группах раннего возраста в начале года физические упражнения проводится индивидуально с каждым ребенком. Общеразвивающие упражнения чередуются с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняются упражнения по подгруппам поточно или фронтально. В этих группах значительное внимание отводится развитию ходьбы и равновесия. С этой целью в занятия включаются разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, бросание и т.д. На занятиях обязательно проводятся общеразвивающие упражнения. Они подбираются для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках. Воспитатель обучает ребенка движению, внимательно следит за качеством его выполнения.

Значительную роль в занятии играют имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры. При проведении занятия педагог должен знать содержание его, подготовить соответствующие пособия, соблюдать общепринятую методику.

**Рекомендуемые игры, гимнастика и массаж для детей от 1 года до 3х лет**

 ***Рекомендуемые игры***

**«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.

**«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.

**«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.

**«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 упражнении держите малыша за обе руки, а потом за одну и контролируйте, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога.

**«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.

**«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.

***Гимнастика***

Гимнастика заключается в простых упражнениях, которые стимулируют мышцы и способствуют ускоренному развитию. Подготовка с детства к физическим упражнениям, в дальнейшем позитивно отразится на здоровье малыша. Гимнастика после года, значительно отличается о гимнастики для младенцев.

Упражнения для детей 1 года:

Положив ребенка на стол, держа за кисти, сделайте круговые движение его конечностями. В том же положении поднимите его ноги до 90 градусов и выпрямите их.

Попросите ребенка самостоятельно перевернуться со спины на живот.
Взрослый придерживает малыша за подмышки, в это время занимающийся должен попытаться встать на ноги из положения «лежа на животе». Поставьте на стол затылком к себе, чтобы ребенок во время гимнастики опирался туловищем на массажиста. Одной рукой держите за живот, другой за колени, попросите его наклониться и поднять игрушку, лежащую на столе. Затем скажите, чтобы выпрямился самостоятельно.

Положив младенца на спину, потяните за руки, постарайтесь посадить ребенка, придерживая за спину и ноги, в коленных суставах.

Попросите подвигаться на четвереньках. Попробуйте добавить игровые элементы в гимнастику, разместив перед ним игрушку и постепенно отодвигая ее подальше.

В этот период малыш уже может двигаться самостоятельно. Попробуйте научить залазить на высоту в 20 сантиментов, раскладывая на полу предметы, как преграду на пути через которую он должен переступить. Это могут быть подушки, матрасы.

Упражнения и гимнастика для 2 лет:

На втором году жизни, усовершенствуется ходьба, ребенок может уже самостоятельно вылезать на диван, перелезать через бревно или обруч.

В этот период на первый план выходят процедуры, развивающие основные движения (ходьба, сохранение равновесия при столкновении с преградами на пути, ползание, бросание и т. п.).

Игра с мячом. Ребенок уже умеет бросать и ловить, ударять по нему ладонью, передавать другому игроку. Малыша нужно научить спрыгивать с невысокой поверхности. Первоначально придерживайте его во время занятий. Повесьте игрушку выше, чем может достать малыш, попросите достать ее, подпрыгнув и схватить предмет рукой. Предложите малышу, лежащему на спине, самостоятельно подняться. Во время занятий придерживайте его за голени.

Комплекс упражнений для детей 3-х лет:

К комплексу занятий, которые выполнялись на втором году жизни, добавляются более сложные элементы. Разложите по комнате игрушки разной высоты до 0,5 м. Двигаясь по помещению, научите осторожно переступать через игрушки, можно сделать из упражнения игру соревновательного характера. Например, играя вместе, попробуйте на скорость добежать до противоположной стены помещения. Постепенно ускоряйте темп движения.

Можно научить играть в футбол. Ему будет полезно поочередно ударять мяч носком правой или левой ноги. В этом возрасте ребенку следует бегать, это развивает дыхательную систему и кровеносную, мышечный аппарат. Поощряйте его к таким занятиям.

Для развития мышц плечевых суставов попросите малыша, обхватить самого себя руками. Дыхание его должно быть свободным и легким. На счет один он должен развести руки в разные стороны, сделав вдох, на счет два малыш сделать выдох и обхватить свое тело.

 ***Особенности массажа***

При массаже ребёнка от одного года до трёх лет особенное внимание уделяется тем частям тела, тем мышцам, которые несут большую нагрузку, связанную с прямохождением. Укрепляются мышцы спины, живота и ног, массаж наилучшим образом подготавливает несовершенный мышечно-связочный аппарат к новым нагрузкам и способствует профилактике нарушения осанки, искривлений ног, плоскостопия. Для улучшения деятельности органов дыхания следует массировать грудную клетку сзади и спереди, желательно делать массаж кистей, каждого пальчика в отдельности, так как существует тесная связь между развитием тонких движений пальцев и умственным развитием, особенно речью. Массировать ручки можно несколько раз в день, ребёнку полезно играть с мелкими предметами (под контролем взрослых), считать на счётах, играть на пианино и тому подобное, в массаже применяются все приёмы: поглаживание, растирание, разминание, лёгкие ударные приёмы. Рекомендуется следующий план: исходное положение Лёжа на животе, под голеностопными суставами- валик.

 Массаж спины (особенно тщательно- поясничной области)- поглаживание по всей поверхности 2-3 раза, растирание подушечками пальцев (тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление по всей поверхности спины 2-3 раза, отдельно- граблеобразное растирание по межрёберным промежуткам 1-2 раза), разминание (преимущественно накатывание и сдвигание) 1-2 раза, ударные приёмы (пунктирование или лёгкие похлопывания) по боковым поверхностям грудной клетки, поглаживание.

 Ягодичная область - поглаживание (круговое или X-образное) 2-3 раза, растирание (поочерёдно каждую ягодицу, другая рука удерживает массируемую область) 2-3 раза каждую, разминание (двумя руками) 2-3 раза, ударные приёмы (лёгкое рубление, похлопывание, пощипывание), поглаживание.

 Массаж ног проводится поочерёдно: сначала задняя поверхность одной ноги, затем- другой, после этого- передняя поверхность ног- поглаживание всей ноги 1-2 раза, бедро (задне-наружная поверхность)- поглаживание, 1-2 раза, растирание подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев, пиление 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 1-2 раза, голень- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев или кольцевое 1-2 раза, разминание (одной или двумя руками) 2-3 раза, поглаживание 1-2 раза. Для укрепления коленного сустава проводится поглаживание и растирание (круговое) мыщелков бедра (костных выступов по краям подколенной складки), отдельно поглаживается и растирается ахиллово (пяточное) сухожилие. Внутреннюю и наружную лодыжки следует поглаживать и растирать круговыми движениями, подошва поглаживается и растирается гребнеобразным приёмом, разминается наружный и внутренний край стопы. Передняя поверхность ног- исходное положение Лёжа на спине, под коленями- валик- поглаживание всей ноги 1-2 раза, бедро (передненаружная поверхность)- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев и другие 2-3 раза, разминание (одной или двумя руками), ударные приёмы (лёгкое похлопывание, пунктирование), поглаживание, голень (передненаружная поверхность)- поглаживание 1-2 раза, растирание подушечками пальцев 1-2 раза, разминание (одной рукой, щипцеобразное) 1-2 раза, поглаживание 1-2 раза, стопа- поглаживание 1-2 раза, растирание 2-3 раза (граблеобразное, поперечное), если есть время и желание- хорошо промассировать каждый пальчик. Затем следует ещё раз погладить и растереть внутреннюю и наружную лодыжки, заканчивайте массаж ноги общим поглаживанием, для профилактики плоскостопия можно сразу после массажа стоп дать ребёнку задание удерживать стопами мячик или какую-нибудь округлую игрушку.

Массаж живота- поглаживание (круговое, встречное, по косым мышцам) 2-3 раза каждый приём, растирание подушечками пальцев (по ходу часовой стрелки), стимулирующий точечный массаж или пощипывание вокруг пупка, поглаживание (все приёмы).

Массаж передней поверхности грудной клетки - поглаживание 2-3 раза, растирание по межрёберным промежуткам (граблеобразно в направлении от грудины в стороны), поглаживание.

Важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей данного периода основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых хронических заболеваний, климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.

***Список литературы***

Парахина Н. Детский массаж. Методика и техника массажа, гимнастика в домашних условиях. - М.: ЗАО Центрполиграф, 2006. - 191 с.

.Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / (С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.) ; под ред. С. О. Филипповой. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 224 с.

.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М., 2006

.Кистяковская М.Ю. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М., 1978.

.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возрастаю - М., 1978.

.Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.

.Кенеман А.В., Теория и методика физического воспитания детей дошольного возраста М., Просвещение 1985.

Источник: http://diplomba.ru/work/48296