

МБДОУ «Детский сад «Медвежонок»

**Консультация для педагогов  
«Проведение ООД по физическому  
воспитанию  
в группах раннего возраста»**



Старший воспитатель  
Макимова Н.С.

г. Тамбов, 2019

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача каждого дошкольного учреждения. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре. Их следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными. Правильная организация физического воспитания является одним из наиболее существенных разделов воспитания ребенка раннего возраста.

**Физическое воспитание детей включает следующие задачи:**

1. Охрану и укрепление здоровья ребенка, нормальное функционирование всех органов и систем организма;
2. Обеспечение своевременного и полноценного физического развития;
3. Развитие движений;
4. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Основными средствами физического воспитания являются:

1. правильное питание;
2. правильный режим;
3. правильное проведение кормления, сна, туалета и ряда оздоровительно-закаливающих процедур;
4. создание благоприятных условий для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.

Значение этих задач обусловлено тем, что, несмотря на быстрый рост и развитие органов и систем, деятельность их еще несовершенна, слабо выражены защитные свойства организма, маленькие дети легко подвергаются неблагоприятным влияниям внешней среды. Поэтому необходимо содействовать правильному и своевременному развитию костной системы и связочно - суставного аппарата, формированию физиологических изгибов позвоночника, развитию сводов стопы; укреплять все группы мышц; способствовать развитию сердечно-сосудистой системы, увеличивать возможности ее приспособления к разным и быстро меняющимся нагрузкам; укреплять дыхательную мускулатуру, способствовать углублению и ритмичности дыхания, развитию умения согласовывать дыхание с движением; содействовать развитию нервной системы и органов чувств.

Потребность детей в движениях и их смене естественна. Но сами они, в силу недостаточно развитой деятельности (игровой и др.), редко используют или вовсе не используют лазание, подпрыгивание, перешагивание, редко играют с мячом, обручами

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 ребёнка 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 малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь

к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется, лёжа на спине, необходимо, чтобы ребёнок лежал прямо. Следует исключать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т.п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием. Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому очень полезно, упражнять малышей в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении, помня, что упражнения, в которых ребёнок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны. 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 даёт обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребёнка, но не следует заставлять его заниматься – принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции. Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т.д.), взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процесса возбуждения и торможения, не перегружает их однообразными движениями, обеспечивая, таким образом активный отдых после перегрузок и быстрое восстановление сил. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры.

Мышление детей второго и третьего года жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся со взрослым и по его показу.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается – развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).