Методическое объединение инструкторов по физической культуре
дошкольных образовательных организаций
города Оренбурга

Тема: «Физическое воспитание детей раннего возраста»

Дата проведения: 14 ноября 2019
База проведения: МБДОУ № 18

г. Оренбург, 2019

План-программа проведения методического объединения инструкторов по физической культуре ДОУ г. Оренбурга по теме:

«Физическое воспитание детей раннего возраста»

Форма проведения: консультация-практикум для педагогов.
База проведения: МБДОУ №18
Дата проведения: 14.11.2019
Время проведения: 9.30

1. Приветственное слово руководителей МО.
Агишева Н.А. -зам. зав. по ВО и МР МБДОУ № 3
Савинчева И.В.- зам.зав по ВО и МР МДОБУ № 33.

2. Особенности проведения занятий по физической культуре в раннем возрасте
Теория
Салихова Елена Владимировна– инструктор по физической культуре МБДОУ № 190

3.Занятие по физической культуре в 1-ой младшей группе
Мастер-класс
Калашникова Ирина Александровна –инструктор по физической культуре МБДОУ № 8

4. Особенности проведения утренней гимнастики и подвижных игр в раннем возрасте.
Презентация, мастер-класс
Сатанова Нурслу Абдыкалыковна - инструктор по физической культуре МБДОУ № 20

5. Развивающая предметно-пространственная среда для детей раннего возраста
Бунтова Екатерина Валерьевна- инструктор по физической культуре МБДОУ № 8

6. Подведение итогов работы МО.
Агишева Н. А.- руководитель МО, зам. зав. по ВО и МР МБДОУ № 8.
Савинчева И.В.- руководитель МО, зам.зав по ВО и МР МДОБУ№ 33.

РЕШЕНИЕ:

1. Использовать в своей профессиональной деятельности все рекомендации при проведение занятий, утренней гимнастики, подвижных игр для детей раннего возраста
   Срок: постоянно
   Ответственные: инструктора по физической культуре, воспитатели.

2. Привести РППС по физической культуре для детей раннего возраста в соответствии с рекомендациями
   Срок: постоянно
   Ответственные: инструктора по физической культуре, воспитатели.

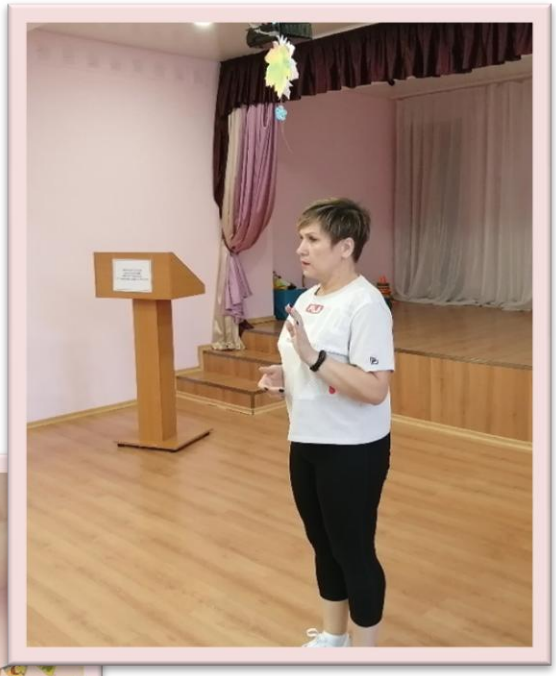
3. Д/З: подготовить:
   - конспект занятия по физической культуре в 1-ой младшей группе
   Срок: до 1 марта 2020г
   Ответственные: инструктора по физической культуре.

Председатель МО зам зав по ВО и МР _____ Н.А. Агишева
(подпись)

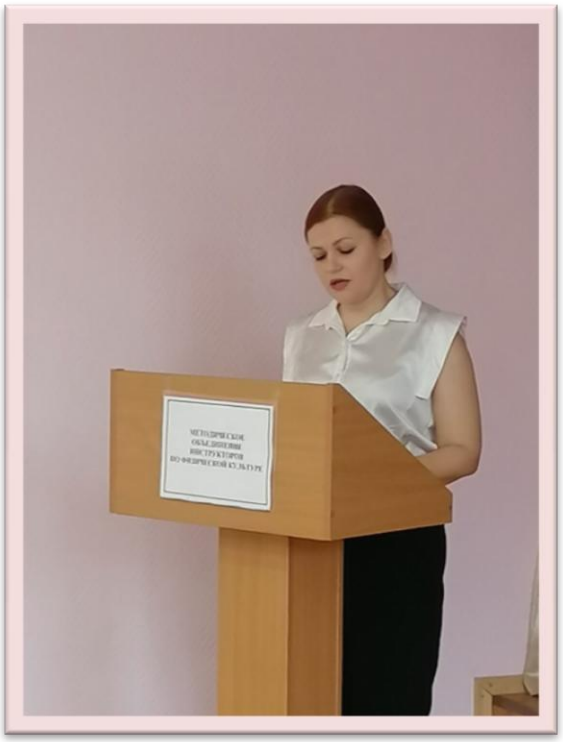
Секретарь МО зам зав по ВО и МР _____ И.В. Савинчева
(подпись)

Фотоприложение

Руководители МО
инструкторов по физической культуре
г. Оренбурга



Салихова Елена Владимировна–
инструктор по физической культуре
МБДОУ № 190



Бунтова Екатерина Валерьевна-
инструктор по физической
культуре МБДОУ № 8

Сатанова Нурслу Абдыкалыковна –
инструктор по физической культуре
МБДОУ № 20

МАСТЕР-КЛАСС

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 190»

«Особенности проведения занятий по физической культуре в раннем возрасте»

Подготовила: инструктор
по физической культуре
Салихова Е.В.

г. Оренбург, 2019

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического состояния человека, особенно детей начиная с самого раннего возраста, и соответствовать этим требованиям могут только здоровые дети. В связи с этим, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна.

1слайд

«Особенности физического развития детей раннего дошкольного возраста»

Физическое воспитание - это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие.

2 слайд На основании **Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Статья 67.** П. 1. Получение дошкольного образования в образовательных организациях может начинаться по достижении детьми возраста двух месяцев. По заявлению родителей (законных представителей) детей учредитель образовательной организации вправе разрешить прием детей в образовательную организацию на обучение по образовательным программам начального общего образования в более раннем или более позднем возрасте.

В **Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Статье 64.** П. 1. Отмечено, что Дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Также в **Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Статья 41.** П. 5 отмечено, что охрана здоровья обучающихся включает в себя: организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

В СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" четко сформулированы Требования к организации физического воспитания

12.1 Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

12.2 Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

3слайд

Рекомендуется использовать следующие формы двигательной деятельности:

-утренняя гимнастика,

- занятия физической культурой,

- физкультурные минутки,

- подвижные игры,

- плавание и другие.

СанПиН 2.4.1.3049-13 гласит, что в дошкольную организацию принимаются дети в возрасте от 2 месяцев до прекращения образовательных отношений.

4 слайд

12.3 Физическое развитие детей первого года жизни организуют в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды.

Массаж проводит медицинская сестра при наличии соответствующего документа.

С возрастом постепенно включаются активные физические упражнения и к концу первого года жизни массаж полностью заменяется физическими упражнениями. После года массаж делают только ослабленным детям по показаниям.

Массаж, физические упражнения и закаливание доставляют детям большое удовольствие, улучшают работу всех органов и систем, обеспечивают более пропорциональное развитие детского организма и выработку правильной осанки, способствуют выработке неспецифического иммунитета, а также повышению сопротивляемости и адаптационных возможностей организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.

5 слайд

Массаж проводится в следующей последовательности:

1. Массаж рук
2. Массаж груди
3. Массаж живота
4. Массаж ног
5. Массаж стоп
6. Массаж спины.

Здоровым детям массаж ягодиц не рекомендуется. При наличии атрофии ягодичных мышц проводится массаж в виде пощипывания и покалачивания. Массаж рук отменяется, когда ребенок свободно поднимает туловище с опорой

на выпрямленные руки. Массаж ног отменяется, если ребенок легко ползает на четвереньках. Массаж спины можно отменить, если ребенок сидит без опоры и стоит, держась за неподвижную опору, с выпрямленной спиной. Когда ребенок начинает переступать, держась за неподвижную опору, отменяется массаж стоп. Последним отменяется массаж живота (после года)

6 слайд

12.4. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом.

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей представлена в таблице

	Возраст детей			
	от 1 г. до 1 г. 6 м.	**от 1 г. 7 м. до 2 лет**	**от 2 лет 1 м. до 3 лет**	**старше 3 лет**
Число детей	2-4	4-6	8-12	Вся группа
Длительность занятия	6-8	8-10	10-15	15

7 слайд

Кафедра лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Новокузнецкого государственного института усовершенствования врачей дает рекомендации, основанные на выше названных документах по организации и проведению занятий по физическому развитию в группах.

Перед началом занятий физкультурой (гимнастики и массажа) помещение необходимо хорошо проветрить. При этом температура в помещении должна соответствовать требованиям, в соответствии с возрастом детей (от +18 до +20°С).

Одежда ребенка не должна быть тесной и каким-либо образом ограничивать его движения. Ребенок первого года жизни может заниматься раздетым, лежа на специальном столе (стол должен быть застелен одеялом, покрывалом или пеленкой). Занятия следует проводить возле источника тепла. Отметим, что в холодное время года незакаленным детям можно обнажать только ту часть тела, на которой будет проводиться массаж, остальные части нужно покрывать пеленкой.

Ребенок в возрасте от 1 до 3 лет во время занятий может быть раздетым до трусиков и майки.

Занятия рекомендуется проводить босиком, что облегчает ребенку выполнение упражнений. Кроме этого, занятия босиком являются хорошей

профилактикой плоскостопия. Чтобы ребенок не переохладился, занятия следует проводить на ковровом покрытии.

Во время занятий физкультурой с ребенком раннего возраста не рекомендуется включать музыкальное сопровождение, поскольку посторонние звуки его отвлекают и не дают возможности сосредоточиться на выполнении упражнений, а также затрудняют движения. Музыку можно включать только в том случае, когда взрослый вместе с ребенком четко руководит и выполняет упражнения. Но так как дети современного поколения в большинстве своем быстро развиваются, могут делать одновременно несколько дел, то музыкальное сопровождение имеет место быть на усмотрение педагога.

Следует помнить, что на занятиях с детьми до 2 лет нет прямого обучения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания и непосредственных двигательных ощущений при его выполнении.

Показ и объяснение происходят одновременно с выполнением общеразвивающих упражнений или перед основными видами движений. По возможности воспитатель делает упражнения вместе с детьми. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ребенок, усваивая необходимые движения, мог удовлетворять свойственную ему чрезвычайно большую двигательную потребность.

Малыши этой возрастной группы еще не ориентируются в пространстве, они только начинают осваивать передвижение по прямой линии и смену направления. Поэтому различные перестроения, даже самые простейшие, им пока недоступны.

Необходимо продумать, как использовать групповую комнату, чтобы с большей пользой провести занятие, облегчить ребенку ориентировку в пространстве, помочь лучше усвоить определенный порядок. Например, сидеть всегда на одном и том же месте у стены.

Некоторые упражнения воспитатель может*, провести по-разному. Например, дает задание - ползти до бревна и перелезть через него (бревно лежит на середине ковра, на расстоянии 3-4 *м* от детей). Малыши выполняют задание и возвращаются на свои места или, справившись с препятствием, садятся на стулья, заранее расставленные в противоположной стороне, а затем по сигналу воспитателя ползут обратно.

Принцип индивидуального воздействия, поощрения и непосредственной помощи остается основным в работе с детьми второго года жизни.

С накоплением двигательного опыта и развитием речи количество детей в подгруппах увеличивается. Чтобы дать необходимую нагрузку и обеспечить двигательную активность всех детей, в занятия постепенно вводятся поточный и фронтальный методы организации (в начале года

малыши ползают по одному, взрослый каждому показывает движение и помогает его выполнить; постепенно они начинают ползать один за другим или все вместе способны самостоятельно и одновременно выполнить упражнение).

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с называнием его имени, своевременная помощь и подбадривание активизируют, увлекают малыша, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

8 слайд

Физические упражнения для детей 1-3 лет

Особенностями естественного двигательного поведения детей в возрасте **1-3 лет являются становление ходьбы, улучшение координации движений. В этом возрасте ребенок осваивает не только ходьбу, но и бег, способность к лазанию, бросанию предметов.**

Особенность детей раннего возраста заключается в том, что они начинают сначала **"бегать", а лишь затем ходить.** В этой связи следует не только поощрять бег ребенка, но и создать определенные условия для его развития. Во время бега отмечаются большая, чем при ходьбе, **координация движений, их согласованность; бег является тренировкой ходьбы.**

Несовершенство двигательных реакций в раннем возрасте характеризуется и тем, что он еще не ритмичен - импульсивен: ребенок то бежит, то неожиданно останавливается. Периодичность - основная черта движений в раннем возрасте. Тренировка бега у детей раннего возраста заключается в том, что ребенку предлагают осуществлять пробежки на 4-5 м и далее увеличивают их на 0,5 м (добежать до игрушки и принести ее).

Ходьба в раннем возрасте еще более несовершенна, чем бег. Несовершенство координации приводит к необходимости увеличивать площадь опоры - широко расставлять ноги. Во время ходьбы у ребенка возникают двигательные реакции рук, направленные на сохранение равновесия: так, многие дети широко разводят руки и выносят их несколько вперед для того, чтобы перенести центр тяжести.

Занятия по физической культуре в группе раннего возраста (1 - 2 года) предусматривают ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазанье), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Движения типа лазания, несомненно, способствуют развитию скелетной мускулатуры ребенка, улучшают координацию. **Движения лазания преобразуются из движения ползания, являются его прямым продолжением.** Следует отметить, что у ребенка существует определенная последовательность развития движений - от ползания к лазанию и далее - к

ходьбе. В реализации этих двигательных реакций существует определенная преемственность, развитию которой необходимо способствовать, обучая тем самым ребенка двигательным умениям.

Дети второго года жизни не способны воспринимать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение без изменений не создает основу для, развития ребенка. **Наиболее целесообразно повторять один из комплексов в течение 2 недель (4 занятия). Затем, оставляя те же наименования основных видов движений (ходьба, ползание или лазанье и бросание),** следует включить другие упражнения или внести изменения в уже знакомые малышам, несколько усложнив их. **Например, ходьбу по прямой можно заменить ходьбой по дорожке из клеенки, потом по лежащей на полу плоской или ребристой доске и т. д.**

В работе с детьми второго года жизни общеразвивающие упражнения используются мало. Большинство из них проводятся с предметами, которые помогают ребенку выполнить упражнения.

9 слайд

Представляю вашему вниманию комплексы упражнений для детей раннего дошкольного возраста

Комплекс I упражнений для детей 1 года - 1 года 2 мес.

Упражнение 1. Занятия проводят с 1-2 детьми. Первые самостоятельные шаги стимулируют игрушкой или словесными инструкциями. Воспитатель или медицинская сестра располагаются впереди ребенка и показывают ему игрушку.

Включаются такие упражнения как: приседание, удерживаясь за обруч, проползание через обруч, лазание по приставной лестнице, сгибание и разгибание туловища.

Упражнение 2. Приседания, удерживаясь за обруч или палку обеими руками. Воспитатель или медицинская сестра удерживают обруч и помогают детям ухватиться за него. Далее по инструкции "присядем!" дети вместе с воспитателем присаживаются, а по команде "встанем!" - встают. Упражнение укрепляет мышцы туловища, ног, плечевого пояса. Выполняют его 3-4 раза.

Упражнение 3. Проползание через обруч или через два обруча (рис. 40). Воспитатель удерживает один или два обруча на расстоянии 1,5 м на полу или укрепляет их. Для стимуляции ползания кладут около второго обруча игрушку. Упражнение выполняют 1-2 раза.

Упражнение 4. (оно является наиболее распространенным). Лазание по приставной лестнице. Дети влезают на 3-4 перекладины. Воспитатель помогает и страхует детей - слезать с лестницы дети самостоятельно еще не могут. Упражнение развивает мускулатуру конечностей, координацию движений рук и ног, ловкость. Выполняют его 1-2 раза.

Упражнение 5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на коленях у воспитателя. Ребенка сажают на левое бедро воспитателя и зажимают его голени бедрами так, чтобы коленные суставы оставались свободными. Воспитатель страхует ребенка, придерживая его за живот, и просит поднять игрушку, положенную на стоящий справа от него детский стул. Далее ребенок делает наклон вперед, берет игрушку и выпрямляется. В данном упражнении главным образом укрепляется мускулатура брюшного пресса.

10 слайд

Комплекс II для детей 1 года 2 мес - 1 года 6 мес.

Комплекс рассчитан на совершенствование ходьбы и бега ребенка. **Включаются такие упражнения как: бег навстречу, ходьба, перешагивание через предметы, проползание на четвереньках, лазание по лестнице-стремянке, бросать маленькие мячи.**

В *Упражнении 1.* Воспитатель предлагает детям бежать ему навстречу. При этом повышается эмоциональный тонус детей. Данное упражнение повторяют 2-3 раза.

Упражнение 2. Направлено на совершенствование ходьбы. Укладывают дорожку длиной 2 м, шириной 35 см, по которой ходит ребенок. Далее ширину дорожки уменьшают до 25 см. При выполнении этого упражнения (1-2 раза) развивается равновесие ребенка.

Упражнение 3. Координация движений совершенствуется при перешагивании ребенка через палку, положенную на полу. Упражнение выполняют 2-3 раза.

Упражнение 4. Проползание на четвереньках под определенными предметами: доской, палкой или веревкой, столиком. Упражнение выполняют 1-2 раза.

Упражнение 5. Лазание по лестнице-стремянке. Высота лестницы - 1 м. Воспитатель следит за выполнением упражнений и страхует детей. Дети должны опираться о перекладины, а не висеть на них. Упражнение координирует движения детей; выполняют его 1-2 раза.

В этом же возрасте дети могут бросать маленькие мячи. По инструкции взрослых они делают замах и бросают мяч вдаль.

11 слайд

Комплекс III упражнений для детей 1 года 6 мес - 2 лет.

В этом возрасте происходит дальнейшее совершенствование координации движений ребенка после специальных упражнений.

Включаются такие упражнения как: ходьба по наклонной доске с поднятыми в стороны руками, ползание по доске или скамейке, поднимание выпрямленных ног вверх в положении лежа, лазание по лестнице-стремянке высотой 1,5 м.

Упражнение 1. Ходьба по наклонной доске с поднятыми в стороны руками. Ребенок поднимается по доске и спускается с нее. Доску устанавливают одним концом на высоту 20-25 см от пола. Длина доски - 2 м, ширина - 25 см. Упражнение выполняют 1 раз.

Упражнение 2. Ползание по доске или скамейке. Упражнение выполняют 1-2 раза (рис. 41).

Упражнение 3. Поднимание выпрямленных ног вверх в положении лежа. Воспитательница держит в руках палку и просит детей дотянуться ногами до палки. Упражнение выполняют 3-4 раза.

Упражнение 4. Лазание по лестнице-стремянке высотой 1,5 м - аналогично упражнению 5 (комплекс II). В соответствии с "Программой воспитания в детском саду" для детей от 2 до 3 лет предусматривают 2 занятия в неделю по 15-20 мин. Занятия проводят в первую половину Дня или сразу после дневного сна.

12 слайд

Комплекс IV упражнений для детей 2-2 ½ лет.

Упражнение 1. Ходьба по гимнастической скамье с разведенными в стороны руками. При выполнении упражнения развиваются внимание, ловкость, равновесие. Выполняют его 1-2 раза. Включаются такие упражнения как: приподнимание туловища на выпрямленных руках из положения лежа на коврике, лазание по гимнастической стенке, приседания, держась за круглую палку, дети передают друг другу мяч.

Упражнение 2. Приподнимание туловища на выпрямленных руках из положения лежа на коврике. Упражнение Укрепляет мышцы плечевого пояса, спины и живота. Выполняют его 3-4 раза.

Упражнение 3. Лазание по гимнастической стенке. Воспитательница следит за детьми, страхует их, следит за тем, чтобы дети не висели на руках.

Упражнение 4. Приседания, держась за круглую палку (рис. 42). Выполняют его 3-4 раза.

Упражнение 5. Дети передают друг другу мяч, сидя верхом на гимнастической скамейке (рис. 43).

Кроме упражнений комплекса IV, можно использовать упражнения из ранее приведенных комплексов.

13 слайд

Комплекс V упражнений для детей 2½ - 3 лет.

Упражнение 1. Ходьба и бег на носках друг за другом на протяжении 1 мин.

Включаются такие упражнения как: передвижение по скамье, попеременное поднимание выпрямленных ног до шеста или веревки из положения лежа на спине, игра "ножницы", бросание и ловля мяча средних размеров.

Упражнение 2. Передвижение по скамье. Оно аналогично упражнению 2 комплекса III, развивает мышцы туловища, плечевого пояса. Выполняют его 1-2 раза.

Упражнение 3. Попеременное поднимание выпрямленных ног до шеста или веревки из положения лежа на спине. Воспитательница держит шест или натянутую веревку, до которой дети должны дотянуться ногами. Упражнение развивает мышцы живота, ног; выполняют его 2-3 раза.

Упражнение 4. Игра "ножницы". В положении стоя дети поднимают выпрямленные руки над грудью с последующим разведением и сведением их над грудью. Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса. Выполняют его 4-6 раз.

Упражнение 5. Бросание и ловля мяча средних размеров (диаметр - 12-15 см) обеими руками. Бросание мяча необходимо производить из различных положений - от груди, из-за головы, сбоку и т. д.

В заключение занятий дети спокойно проходят один круг друг за другом.

Комплекс VI упражнений для детей 2- 3 лет

Упражнение 1. Ходьба и бег на носках друг за другом на протяжении 1 мин.

Включаются такие упражнения как: приподнимание туловища на выпрямленных руках из положения лежа на коврике, дети передают друг другу мяч, ползание по доске или скамейке, ходьба, бросать маленькие мячи.

Упражнение 1. Приподнимание туловища на выпрямленных руках из положения лежа на коврике. Упражнение Укрепляет мышцы плечевого пояса, спины и живота. Выполняют его 3-4 раза.

Упражнение 2. Дети передают друг другу мяч, сидя верхом на гимнастической скамейке.

Упражнение 3. Ползание по доске или скамейке. Упражнение выполняют 1-2 раза.

Упражнение 4. Координация движений совершенствуется при перешагивании ребенка через палку, положенную на полу. Упражнение выполняют 2-3 раза.

Упражнение 5. Бросание и ловля мяча средних размеров (диаметр - 12-15 см) обеими руками. Бросание мяча необходимо производить из различных положений - от груди, из-за головы, сбоку и т. д. Дети могут бросать маленькие мячи. По инструкции взрослых они делают замах и бросают мяч вдаль.

В заключении занятий дети спокойно проходят один круг друг за другом.

В настоящем разделе приведен примерный комплекс упражнений. Помимо него, на занятиях гимнастикой должны быть игры.

Характер игр для детей различного возраста имеет свои особенности. Детей младшего дошкольного возраста не разделяют на команды. Элементы соревнования в этом возрасте еще отсутствуют. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста используют игры достаточно эмоциональные, с элементами соревнований.

Упражнения для занятий физической культурой детей 2-3 лет описаны подробно С. Я. Лайзане (1978), Т. И. Осокиной (1978).

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №20»

«Особенности организации подвижных игр и утренней гимнастики с детьми раннего возраста»

Подготовили:
Сатанова Нурслу Абдыкалыковна,
инструктор по физической культуре,
Пикалова Надежда Викторовна,
заместитель заведующего по
воспитательно-образовательной и
методической работе

Оренбург, 2019г.

Ранний возраст (от 1 года до 3 лет) – это важнейший стартовый период жизни человека, период наиболее быстрого развития строения и функций организма ребенка.

Одним из основных условий, обеспечивающих оптимизацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста, является организация оптимальной модели двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

Важную роль в этом играет утренняя гимнастика, как один из важнейших компонентов двигательного режима детей раннего дошкольного возраста.

Утренняя гимнастика – это самый простой и доступный способ поддержать и сохранить свое здоровье.

Утренняя гимнастика – это система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра.

Главная задача утренней гимнастики - «разбудить» организм ребенка: движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все физиологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

В детском саду утренняя гимнастика впервые вводится в режим дня в первой младшей группе.

Её проводят:

- с начала года,
- ежедневно,
- со всеми воспитанниками группы одновременно.

При этом следует учитывать возрастные особенности детей, в частности, мягкость и податливость скелета, недостаточное развитие мускулатуры и связочного аппарата, быструю утомляемость.

Нужно иметь в виду, что некоторые движения просто вредны детям: нельзя разрешать им прыгать с высоты, требовать правильного исполнения тех или иных упражнений путем длительного повторения.

Продолжительность утренней гимнастики – 4-5 мин.

Содержание гимнастики составляют: 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег.

Начинается она с кратковременной ходьбы, чередующаяся с медленным бегом, и построением.

Ходьбу следует проводить в спокойном, неторопливом темпе.

Бег должен быть спокойным, легким, достаточно продолжительным (рекомендовано: 20-30 с в первую половину года и 40 с - во вторую).

Затем, выполняется перестроение - в начале учебного года дети встают врассыпную, в конце года овладевают построением в круг.

Общеразвивающие упражнения повторяют комплекс упражнений с занятий по физическому развитию (так же один комплекс на две недели) – во время зарядки не обучают новым видам движений, новым играм - дети выполняют знакомые движения. Упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз.

Целесообразно комплекс упражнений повторять через 2-3 месяца.

Для детей раннего возраста рекомендовано использовать положения на стульях, скамье, полу, лежа на спине и на животе.

Исходные положения «лежа», «сидя» выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночник и неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

Упражнения с предметами (погремушки, флажки, кубики и т.д.) вводятся со второй половины года.

После общеразвивающих упражнений проводится бег (можно прыжки) или подвижная игра.

Заканчивается зарядка спокойной ходьбой.

Использование музыкального сопровождения на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

Подвижная игра является важным средством физического воспитания.

Подвижная игра – это:

- игровая деятельность, построенная на движениях.
- сознательная *активная* деятельность ребенка, которая характеризуется точным и своевременным выполнением задания и связана с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры проводятся во всех возрастных группах детского сада.

Подвижные игры включаются:

- в физкультурные занятия детей,
- в утреннюю гимнастику,
- в структуру прогулки,

- в часы самостоятельной деятельности детей.

При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, стремление выполнять задание, смелость, ловкость, развивается координация.

Особенности:

1. Прежде чем организовывать подвижные игры с детьми раннего возраста, необходимо, чтобы дети некоторое время упражнялись в освоении основных движений. Для этого используются игровые упражнения, где перед ребенком ставятся простые двигательные задачи:
- принести флажок,
- добежать до кубика,
- догнать мяч,
- доползти до погремушки,
- позвонить в колокольчик и др.

2. Для малышей подбираются игры с простыми правилами:
- дети должны действовать по сигналу (хлопку, удару в бубен),
- передвигаться стайкой или друг за другом,
- возвращаться по сигналу на места.

3. Кругозор детей раннего возраста мал, внимание неустойчиво, поэтому для них рекомендуются игры с простым и доступным сюжетом, в которых действующие лица хорошо известны ребенку из повседневной жизни (кот, птички) или с которыми его легко познакомить, используя картинку, игрушку, сказку (медведь, лиса, заяц).

4. Сначала роль водящего выполняет педагог, а все дети выполняют однородные роли или двигательные задания (все дели – «птицы», воспитатель – «птица-мама»).

Только после того, как дети хорошо освоят игру, они постепенно переходят к выполнению индивидуальных ролей (все дети – «птицы», один или два ребенка – «автомобили»). Количество ролей в играх незначительно (1-2).

5. Объяснения, показ движений делаются педагогом в ходе самой игры - не объясняются заранее. Объяснение должно быть выразительным, эмоциональным; интонациями голоса взрослый старается охарактеризовать персонаж.

Педагог обязательно показывает, как выполняются движения - для игр детей раннего возраста характерны имитационные движения: «прыгаем, как зайчики», «летаем как птички» и т.д.

6. Подвижные игры часто сопровождаются словами: стихами/речитативом, которые подсказывают, какое движение и как надо

выполнять; служат сигналом для начала и окончания игры, задают общий темп игре.

7. С детьми до 1,5 лет игры проводятся индивидуально или небольшими группами по 3-4 ребенка; педагог следит, чтобы каждый ребенок в течение дня принял участие в игре.

Детей старше 1,5 лет можно объединять в игре по 8-10 человек, а также проводить со всей группой; педагог регулирует число повторений и подбирает разные по трудности игры, обеспечивая определенную физическую нагрузку.

8. Итог игры должен быть оптимистичным, конкретным, коротким; малышей обязательно надо похвалить (например, «Молодцы, убежали от собачки!»)

9. Допускается повторение одной и той же игры - 2-3 раза подряд, далее детям предлагается новая игра или из числа разученных ранее, а затем снова вернуться к первой игре. Это связано с тем, что маленькие дети довольно медленно усваивают все тонкости игры и овладевают необходимыми навыками.

Примеры комплексов утренней гимнастики

Занятия с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова

Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 1 (без предметов)

1. И, п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить («птички машут крыльями») повторить 4-6 раз.
2. То же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленкам («птички клюют зернышки»), выпрямиться поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз.
3. Бег («птички летают»).
4. Ходьба за воспитателем.

Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 2(с погремушками)

1. И, п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушки вверх, отрясти и опустить. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю; присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4-6 раз.
4. Свободно поплясать с погремушкой.
5. Ходьба за воспитателем.

Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 3 (без предметов, на стульчиках)

1. И, п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз.

2. И, п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье с боку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу, опустить. Повторить 3-4 раза.

3. И, п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться («спрятались от воспитателя и показались»). Повторить 4-6 раз.

4. И, п.: стоя, руки свободно. Подскоки на месте (15-20секунд).

5. Спокойная ходьба между стульями за инструктором (воспитателем).

Комплекс утренней зарядки «Прятки»

1. Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

2. Общеразвивающие упражнения на стульях

«Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

«Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

«Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

3. Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Примеры подвижных игр

Людмила Николаевна Галигузова, Софья Юрьевна Мещерякова
Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста

«Ходим вереницей»

Дети встают в шеренгу и берут друг друга за плечи (или поясок). Педагог водит вереницу по группе в разных направлениях и приговаривает: «Вот какая у нас веревочка (змейка, ленточка)».

«Змейка» может огибать препятствия, встретившиеся на пути (стол, стульчики, модули и т. п.).

«Слоны и мышки»

Воспитатель предлагает малышам: «Давайте поиграем в мышек. Мышки маленькие, ножки у них тоже маленькие. Мышки бегают быстро, но тихо-тихо, их почти не слышно». Взрослый показывает, как маленькими быстрыми шажками бесшумно передвигается мышка и побуждает детей подражать ему.

Через некоторое время воспитатель останавливается и говорит детям: «Мышки, стойте! Слышите, кто-то громко топает? Это идет слон».

Воспитатель начинает топать, приговаривая низким голосом: «Топ-топ». Педагог объясняет детям: «Слоны большие, и ноги у них большие. Слоны ходят медленно, большими шагами, вот так. Давайте походим как слоны».

Взрослый вместе с детьми ходит по группе, произнося в ритм шагов: «Топ-топ».

В дальнейшем игру можно усложнить, предложив малышам по команде поменять темп движения («Сейчас вы мышки, а теперь вы слоны»), или, разделив детей (по их желанию) на две группы (слоны и мышки), попросить по очереди изобразить мышек и слонов.

«По ровненькой дорожке»

Воспитатель чертит или выкладывает на полу три дорожки, в конце каждой из них он кладет обруч.

Педагог берет за руки двух малышей и проводит их по дорожкам (воспитатель идет по средней дорожке), читая стихотворение:

По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки.
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Когда взрослый вместе с детьми доходят до конца дорожек, со словами «в ямку бух» они присаживаются в обручи.

Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста».

«Пузырь»

Цель. Научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Описание. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой
Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

Указания к проведению. Сначала в игре принимает участие небольшое число детей (6-8). При повторении могут играть одновременно 12-15 человек. Произносить текст воспитатель должен медленно, четко, ясно, привлекая к этому играющих.

Перед проведением игры можно показать малышам настоящие мыльные пузыри.

«Мой веселый звонкий мяч»

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!
С. Маршак

Затем воспитатель вызывает 2-3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

Указания к проведению. При повторении игры воспитатель вызывает других детей и в большем количестве. Последний раз можно предложить быть мячиками всем детям одновременно. Воспитатель должен производить движения и произносить текст в быстром темпе, соответствующем прыжкам детей, прыжки же довольно часты.

Если дети не могут воспроизвести движения мяча, им еще раз надо показать, как прыгает мяч.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития - детский сад №8»

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ИГРОВОЙ ПРЕДМЕТНО - ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Подготовила:
инструктор
по физической культуре
Бунтова Е.В.

Оренбург, 2019г.

1 слайд

Ранний возраст – важный период в формировании человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. Очень важно вовремя научить малыша правильно ходить, бегать, прыгать, ползать, действовать с различными предметами, владеть кистями и пальцами рук, выполнять движения в соответствии с текстом.

В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые навыки, учится управлять своим телом, координировать действия. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

Поэтому, именно в группе раннего возраста педагогу необходимо грамотно организовать предметно-развивающую среду.

2 слайд, 3 слайд

Расширение, разнообразие игровой среды путем использования нового забавного, красивого, нестандартного физкультурного оборудования и игрушек, помогает нам полноценно психически и физически развивать малышей, укреплять их здоровье.

4 слайд, 5 слайд, 6 слайд, 7 слайд

В соответствии с ФГОС дошкольного образования предметная среда должна обеспечивать и гарантировать:

Охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия. Максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности. Открытость дошкольного образования и вовлечение родителей. Развивающая предметно – пространственная среда группового помещения является частью целостной образовательной среды дошкольной организации. В рамках современных тенденций развития российского дошкольного образования возможны разные варианты создания развивающей предметно-пространственной среды при условии, что учитывается возрастная и гендерная специфика для реализации общеобразовательной программы. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка, темпы его физического развития, медицинские показания, самочувствием детей, варьируется содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, соблюдая баланс между подвижными и спокойными занятиями, не допуская перевозбуждения и переутомления малышей.

Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной активности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. В каждой ДОО развивающая предметно-пространственная среда обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

8 слайд, 9 слайд, 10 слайд, 11 слайд, 12 слайд

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОО развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

Содержательно-насыщенной – включать средства обучения, материалы, инвентарь, игровое и спортивное, оздоровительное оборудование;

Трансформируемой – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации;

Полифункциональной – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС;

Доступной – обеспечивать свободный доступ воспитанников;

Безопасной - наилучшим решением является размещение физкультурного уголка в нише групповой комнаты или на специальных полках, крючках и т.д.

Так же при организации РППС взрослым участникам образовательного процесса следует соблюдать принцип стабильности и динамичности окружающих ребенка предметов в сбалансированном сочетании традиционных (привычных) и инновационных (неординарных) элементов, что позволит сделать образовательный процесс более интересным, формы работы с детьми более вариативными, повысить результативность дошкольного образования и способствовать формированию у детей новых компетенций отвечающих современным требованиям.

12 слайд

Физкультурный уголок в группе создает благоприятную обстановку в двигательной деятельности детей. Движения и игры приносят радость малышам. Занятия дают ребёнку возможность общения со сверстниками и воспитателем.

В группе имеются все необходимые атрибуты для занятий физкультурой не только с инструктором по физической культуре, но и воспитателем в группе. В процессе взросления ребенка все компоненты (игрушки, оборудование и пр. материалы) развивающей предметно – пространственной среды необходимо менять, обновлять, пополнять. Как следствие, среда должна быть не только развивающей, но ***развивающейся.***

.