

## Возраст до 3-х лет – серьезнейший этап в биологическом развитии малыша

- Бурное становление важных систем ребенка: центральной нервной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, лимфатической
- Детский организм легко раним и повышенно чувствителен ко всем колебаниям окружающей его природы: физической, социальной, психической.

# Работа по укреплению здоровья малыша

1. Обеспечение охраны и укрепления здоровья малышей, способствуя психофизическому развитию их организма.
2. Формирование взаимодействия детского сада и семьи, специалистов здравоохранения и семьи как необходимое условие полноценного развития ребенка и формирования потребностей в здоровом образе жизни.

# Щадящий режим

- Создание благоприятного эмоционального психологического микроклимата между малышом и взрослым;
- Увеличение продолжительности сна с учетом индивидуальных особенностей ребенка;
- Строгое соблюдение режима дня со своевременной сменой деятельности, с использованием спокойных и подвижных игр.

# Физическая культура ребенка раннего возраста

Исследования педагогов, физиологов,  
психологов:

*Н.М.Щелованов, Н.М.Аксарина,*

*Д.Б.Эльконин, Л.С.Выготский,*

*Л.А.Венгер, М.Л.Лисина,*

*М.М.Кольцова, Э.Г.Пилюгина,*

*С.Г.Якобсон*

# Комплекс упражнений должен быть: доступным, интересным, доставлять удовольствие

*ЦЕЛЬ* – содействовать развитию и совершенствованию ходьбы, бега, лазанья, метания, прыжков, сохранению равновесия, способствовать формированию правильной осанки, свода стопы. Вовлекая в работу все группы мышц, упражнения стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность занятия:

для детей 2 лет – 8-10 минут,

*от 2 до 3 лет - увеличивается до 20 минут.*

## Необходимо помнить:

Дети, систематически занимающиеся физической культурой, становятся не только здоровее, крепче и закаленней, но и самостоятельней, решительней, смелее, сообразительней, внимательней, более настойчивыми при достижении намеченной цели, легче входят в любой детский коллектив и осваивают трудовые навыки.

## Характерная особенность организма ребенка раннего возраста

- ПЛАСТИЧНОСТЬ;
- ПОДАТЛИВОСТЬ;
- СПОСОБНОСТЬ ЛЕГКО ИЗМЕНЯТЬСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЙ И ВОЗДЕЙСТВИЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ ЖИЗНИ, КАК БЛАГОПРИЯТНЫХ ТАК И НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ

**-ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ И  
ФОРМИРОВАТЬ ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА С  
САМОГО РАННЕГО ВОЗРАСТА?**

**-КАКИЕ ИМЕННО ДВИЖЕНИЯ НЕОБХОДИМЫ И  
ЦЕЛЕСООБРАЗНЫ?**

**-КАКИМИ СРЕДСТВАМИ ИХ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ НА ЗАНЯТИЯХ С  
РЕБЕНКОМ РАННЕГО ВОЗРАСТА?**



# Движения – органическая потребность малыша

Двигательная активность – величина относительно постоянная, поэтому ребенок, который не смог удовлетворить потребность в движении в первую половину дня, будет стремиться это сделать вечером.

Движения ребенка раннего возраста необходимы ему для познания окружающего мира – и в этом его отличие от взрослого.

## Гимнастические пособия, которые соответствуют возрастным возможностям ребенка:

- Мостик, качалка, ходьба – укрепляют мышцы ног;
- Веревка – укрепляет мышцы ног, туловища и способствует развитию ловкости, смелости;
- Мяч резиновый, мешочки с песком, обручи – способствует развитию координации движений (*броски, ловля, катание, отбивание и др.*)

## Показатели правильно составленного гимнастического комплекса и правильно проведенного занятия:

1. Наличие упражнений для всех групп мышц.
2. Подбор упражнений с учетом особенностей данного возрастного периода.
3. Чередование работы и отдыха (*чередование исходных положений, работы мышечных групп, коллективных и индивидуальных упражнений*).

# Двигательная активность детей

## **ЗАВИСИТ:**

- От методики и организации занятия;
- От применения способа (фронтального, поточного, группового);
- От наличия достаточного числа взрослых при проведении занятия.

# Важным показателем нормальной физической нагрузки является поведение ребенка

<i>Наблюдаемые признаки и состояние ребенка</i>	<i>Степень выраженности</i>	
	<i>небольшая</i>	<i>средняя</i>
<p>Окраска кожи Лица, шеи Потливость Дыхание Движения</p>	<p>Небольшое покраснение Выражение спокойное Незначительная Несколько учащенное Бодрые, задания выполняются четко</p>	<p>Значительное покраснение Выражение напряженное Выраженная потливость Резко учащенное Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность Жалобы на усталость. Отказ от дальнейшего выполнения заданий</p>
<p>Самочувствие</p>	<p>Хорошее, жалоб нет</p>	<p>Жалобы на усталость. Отказ от дальнейшего выполнения заданий</p>

# Картотека упражнений

<i>Рисунок или описание упражнений</i>	<i>Возраст ребенка</i>	<i>Пособие</i>	<i>На какую мышечную группу действует</i>	<i>Воспита- тельные и физиологи- ческие задачи</i>

# Актуальность физического воспитания

- Заорганизованность процесса воспитания (*недостаточный учет возрастных особенностей детей*);
- Стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью (*упражнения, основанные на игровых приемах, логоритмические упражнения*);
- Вариативность упражнений.

# ДИАГНОСТИКА

Ф.И.О. ребенка	Освоение программы	Основные движения					
		ходьба	равно весе	бег	прыж ки	Лазан ие, ползан ие	Броса ние, ловля
	В начале учебног о года В конце учебног о года						



# Санитарно-гигиенические условия проведения занятия

- ОБОРУДОВАНИЕ;
- ФОРМА ОДЕЖДЫ;
- ПОСОБИЯ;
- ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ;
- ОСВЕТИТЕЛЬНАЯ АРМАТУРА

# ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

<i>Вид занятия</i>	<i>Описание и иллюстрации техники выполнения</i>	<i>Фамилии детей</i>
Зарядка	1. 2. 3.	Все дети в группе
Специальные оздоровительные упражнения	1. 2. 3.	Петров Саша Сергеев Леня новоселов Володя