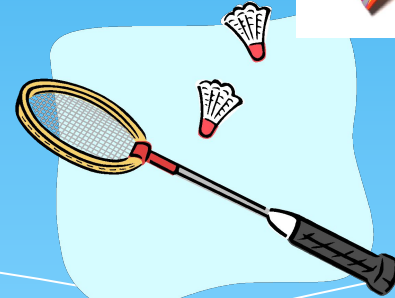
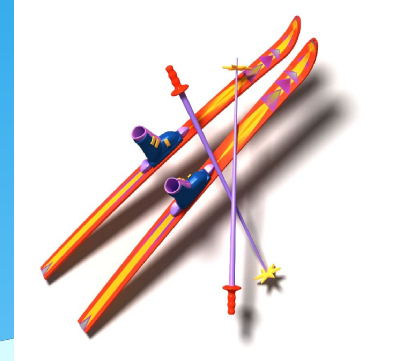


# Организация совместных детско-родительских оздоровительных мероприятий

# «Программа по физическому воспитанию детей раннего возраста»



## *Особенности развития детей раннего возраста:*

Особое место в проблеме физического воспитания занимает ребенок в возрасте до 3 лет по некоторым причинам:

- \* Движения – это органическая потребность детей, и чем младше ребенок, тем труднее, вследствие морфофункциональных особенностей центральной нервной системы, подавлять эту потребность.
- \* Морфофункциональная незрелость нервно-мышечного аппарата ребенка. Для мышечной силы характерна низкая выносливость, особенно к статическим нагрузкам, преобладание тонуса сгибателей.

«И откуда только у них берутся силы? Как часто задают этот вопрос родители, с улыбкой глядя на резвящихся детей!»

Действительно с момента пробуждения ребенок безостановочно двигается. Ребенок совершает хаотичные, безостановочные, однообразные движения. Когда ребенок подрастает, его движения становятся более координированными, но также остаются безостановочными: он ползает, ходит, бежит... Он путешествует из комнаты в комнату, от препятствия к препятствию, от неизведанного к неизведанному. Заползти под кровать, под стол, залезть за диван, опрокинуть что-нибудь... Это нормально для детей раннего и дошкольного возраста, так же нормально как синяки и ссадины. Что можно предложить родителям? Терпение и спокойствие, и физические упражнения с детьми.

# физические упражнения с детьми



## *Роль физического воспитания:*

- \* Занятия физической культурой способствуют целенаправленному расходованию энергии. Только качественное воздействие на определенные мышцы ребенка будут способствовать развитию таких физических качеств как сила и выносливость, ловкость и быстрота.
- \* В процессе занятий ребенок учится чувствовать и понимать свое тело, владеть им и контролировать свои движения.
- \* Благодаря физкультурным занятиям процесс познания окружающего мира становится для ребенка безопасным.
- \* Целенаправленное физическое воспитание способствует морфологическому и функциональному созреванию организма детей.

# Инновационность и практическая значимость

1) развитие ребенка  
происходит посредством  
взаимодействия с родителем

2) программное содержание  
ориентировано на  
использование  
разнообразного  
оборудования и инвентаря



# физкультурно-оздоровительной работы

способствовать физическому, социальному и эстетическому развитию детей средствами физического воспитания. Реализация поставленной цели видится педагогам нашего учреждения через обеспечение преемственности между семьёй и ДОУ, где физкультурно - игровая деятельность является средством общего и социального развития, способом сохранения творческого контакта между родителями и ребёнком.





# задачи

- способствовать раннему развитию ребёнка через комплексную двигательную деятельность в ДОУ и в семье, обеспечивая родителей необходимыми пособиями для практической работы с малышами;
- \* - обучать родителей эффективным способам творческого взаимодействия с ребёнком, обеспечивать развивающий досуг и игровую двигательную деятельность не только на занятиях, но и в семье;
- \* - формировать оптимальную двигательную среду для регулярности физкультурных занятий, что является необходимым условием раннего развития и может обеспечиваться инструктором по физической культуре (в ДОУ) и родителями (дома);
- \* - формировать готовность к дальнейшему обучению двигательным действиям;

\* Совместная двигательная деятельность в специально-созданной развивающей среде для детей раннего возраста группы кратковременного пребывания «Вместе с мамой» - это общеукрепляющее и оздоровительное занятие, где происходит формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений.



*При организации физкультурно–оздоровительной работы с использованием игровых лабиринтов происходит решение педагогических и оздоровительных задач в закреплении и совершенствовании основных видов движения:*

- ползания,
- подлезания,
- пролезания,
- перелезания,
- влезания,
- лазания.

Эти упражнения способствуют:

- развитию опорно–двигательного аппарата.
- укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти),
- оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную системы,
- развивают гибкость, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.



# Главное условие игровой деятельности – эмоциональная вовлеченность взрослого



## *Средства физического воспитания и оздоровления:*

- 1) Музыкально-ритмические композиции,
- 2) Музыкально-подвижные игры,
- 3) Игры, проводимые под музыкальное сопровождение,
- 4) Подвижные игры, игры-забавы – сложная двигательная эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная правилами,
- 5) Физические упражнения – двигательные действия, а также сложные виды двигательных действий, отобранные для решения задач физического воспитания,
- 6) Стихоритмики,
- 7) Игровой массаж – предполагает использование основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, т.е. легкое постукивание пальцами,
- 8) Упражнения в расслаблении – упражнение с максимально возможным снижением напряжения мускулатуры (обязательное условие - удобное исходное положение).
- 9) Закаливание



## *Средства физического воспитания, при организации которых используется музыка:*

### *\* 1) Музыкально-ритмические композиции*

В основной части занятия всегда дается музыкально-ритмическая композиция, которые состоят из упражнений общеразвивающего воздействия. Все комплексы музыкально-ритмических композиций выполняются под специально-подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

### *\* 2) Музыкальные подвижные игры -*

простейшие ритмичные движения, направленные на воспитание ритма, которые способствуют развитию музыкальности и пластичной выразительности. Применяться различные по длительности и амплитуде движения и сочетаются во времени и пространстве. Можно включать в основную часть занятия.

### *\* 3) Игры, проводимые под музыкальное сопровождение,*

Музыка развивает врожденное чувство ритма. Движения ребенка становятся более ритмичными. Чувство ритма и пластичность остаются на всю жизнь.

Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое развитие в целом и на совершенствование двигательных функций. Музыка и движение органически связаны между собой содержанием и формой. У любого человека музыкальное сопровождение вызывает произвольную моторную реакцию. Использование музыки на физкультурных занятиях является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия.

## *Фонотека - музыкальное сопровождение на компакт-дисках:*

- \* 1) Программа «Музыка с мамой» Екатерины и Сергея Железновых, сборник «Топ-топ, хлоп-хлоп»,
- \* 2) Программа «Музыка с мамой» Екатерины и Сергея Железновых, сборник «Веселые уроки»,
- \* 3) Программа «Музыка с мамой» Екатерины и Сергея Железновых, сборник «Аэробика для малышей»,
- \* 4) Программа «Музыка с мамой» Екатерины и Сергея Железновых, сборник «Золотые ворота»,
- \* 5) Программа «Музыка с мамой» Екатерины и Сергея Железновых, сборник «Горелки»,
- \* 6) Музыкальный альбом для взрослых и детей «Здоровячок» - «Игротека здоровья «Здравствуй» 3-7 лет» Михаила Юрьевича Лазарева,
- \* 7) Коллекционное издание «Песни и танцы для дошкольников от 2 до 6 лет». «Настроение детям»,
- \* 8) Победители детского Евровидения-2006 сестры Толкмачевы «Половинки».

*Программа включает в себя некоторые музыкально-ритмические композиции:*

«Мы ногами топ-топ-топ», «Где же ручки?», «Тук-ток!», «Медвежата», «Автобус», «Вместе с нами», «Зайка», «Сделай как я!», «Погремушка», «Танец червячков», «Мороз», «Попрыгаем», «Ежик шел» и др..





## *Музыкальные подвижные игры:*

- \* «Поезд», «Лютики-ромашки», «Бурый медвежонок», «Котята», «Машина», «Мячик», «На лошадке», «Карусели», «Как котята», «Вороны», «Жуки», «Мухи», «Бабочки», «Сделай как я», «Зайки», «Пузырь», «Карусель», «Платочек», «Поиграем с погремушкой», и др..



## *Стихоритмики*

Включаются в любую часть занятия, и помогает создать благоприятный эмоциональный настрой у детей.

Короткие стихотворения привлекают малышей своей динамичностью, позволяют акцентировать внимание на движении. Педагог по своему усмотрению может сократить текст или повторить наиболее понравившиеся строки.



«Ручки поднимаем,  
Ручки опускаем.  
Ножками потопаем,  
Ручками похлопаем.  
Птички прилетели  
И тихонько сели».



# Ходьба

<p>Ходьба в рассыпную по залу с родителем за руку, в рассыпную по залу самостоятельно. Ходьба по ограниченному пространству, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-30см, длина 1,5-2м), лежащей на полу, с родителем за руку, ходьба по прямой дорожке самостоятельно. Ходьба между предметами, обходя предметы.</p>	<p>Перешагивания через веревочку, гимнастическую палку, приподнятую на высоте 5-10см самостоятельно; перешагивание через веревочки, гимнастические палки и рейки лестницы, приподнятые на высоту 12-18см (дети до 1 года 6 месяцев с родителем за руку, дети старше – самостоятельно). Перешагивание из одного обозначенного места в другое (из обруча в обруч).</p>	<p>Ходьба по мягкому бревну высотой 20см шириной 20-25см длиной 1,5-2м (дети с 1 года до 2 лет с родителем за руку, с 2 до 3 лет – самостоятельно, но при страховке взрослого).</p>	<p>Ходьба по гимнастическому бревну, по своду гимнастической скамейки с помощью родителя (одной рукой держим за руку ребенка, другой за спину).</p>
--	--	---	---

# Ползание, лазание

<p>Ползание с гимнастическим роликом на средних и высоких четвереньках по полу в рассыпную.</p>	<p>Ползание по дорожке, по доске (шириной 25-30см, длиной 2м), лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30см.</p> <p>Ползание на средних четвереньках по гимнастической скамейке (шириной 30см, длиной 2м, высотой 50см) под контролем взрослого.</p>	<p>Пролезание в «Фабергусеницу»; в секции игрового лабиринта (с 1 года до 2 лет расставленных между собой, а с 2 до 3 лет использовать игровой комплекс в полной сборке, включать комбинации и с поворотами); под препятствиями из модульного комплекса «полоса препятствий» вместе с родителем.</p>	<p>Лазание по лесенке-стремянке вверх и вниз (для детей с 1 года до 1 года 6 месяцев – высота 1м, с 1 года 6 месяцев до 3 лет – высота 1,5м) удобным способом под контролем взрослого.</p>
---	---	--	--