

**Лапина Наталья Николаевна**  
**воспитатель КУ «Специализированный**  
**Дом ребенка «Малютка»**  
**для детей с органическими поражениями**  
**центральной нервной системы**  
**с нарушением психики»**  
**Министерства здравоохранения**  
**Чувашской Республики**  
**отделение г. Алатырь**

### **Основы физического воспитания детей дошкольного возраста**

Основной целью воспитания ребенка является всестороннее и гармоничное развитие его личности. Физическое воспитание — неотъемлемая часть этого процесса. В обществе ведется активная пропаганда здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, активный отдых и, конечно, занятия физкультурой, которой отводится особое место в укреплении здоровья.

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

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.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры);
- повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня дошкольного возраста.

Основными средствами физического воспитания являются:

- правильное питание;
- правильный режим;
- правильное проведение кормления, сна, туалета и ряда оздоровительно-закаливающих процедур;

- создание благоприятных условий для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.

Первые годы жизни ребенка важно заложить основу здоровья, оберегать его от заболеваний, переутомления и в то же время воспитывать выносливым, закаленным. Физическое воспитание дает положительный результат при условии правильной организации питания и режима, использования для закаливания природных факторов, проведения массажа, гимнастики, разнообразных подвижных игр на участке дошкольного учреждения, в помещении. При этом особенно важно единство, согласованность медико-педагогических назначений, воздействие семьи и детского учреждения. В связи с развитием нервной системы в режиме детей второго года жизни увеличивается длительность бодрствования и уменьшается количество времени, отводимого на дневной сон.

К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить. Комплекс её для самых маленьких (1 — 2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»). В занятиях с детьми 2 лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок. Постепенно упражнения усложняются, увеличивается их число (до 5—6) и число повторений.

Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений. С 3 лет малыши учатся бегу, прыжкам в высоту, метанию на расстояние, в цель, упражняются в равновесии. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания.

Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы.

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.

Для общеразвивающих упражнений

1. Пластмассовые цветные кубики
2. Погремушки
3. Флажки
4. Султанчики
5. Ленточки разноцветные
6. Платочки цветные

Для упражнений основных видов

1. Мячи резиновые
2. Мячи надувные
3. Кегли
4. Клеенчатые дорожки
5. Ящики

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребёнка и его психики в течение дня. Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы физического воспитания детей осуществляется в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, физкультурные праздники,

самостоятельные занятия. Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Чтобы использовать все возможности для игровой деятельности детей в течение дня, необходимо строго придерживаться установленного режима, основу которого составляет врачебно — гигиенические требования и учёт возрастных особенностей детей.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровления организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу. Не менее важное значение имеет самостоятельная деятельность детей в течение дня. У ребёнка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребёнка деятельность, периодически корректировать её, дозировать время. Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добываясь успешного её осуществления, он изменяет способы действия, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

Физкультурные праздники представляют собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Основу программы физкультурного праздника должны составлять весёлые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие. Вся многообразная двигательная деятельность детей проходит под руководством воспитателя. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходимая смена деятельности, дозировка её, соблюдения всего двигательного режима.

Обучение движениям – воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры.

### **Занятия по физкультуре в группе раннего возраста «Секреты из конверта»**

**Цель:** приобретение опыта в двигательной деятельности детей, способствующего развитию равновесия и координации движений.

#### **Задачи:**

- Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке, перешагивать через препятствия (канат);
- Развивать чувство равновесия и координацию движений;
- Приучать выполнять задания самостоятельно.

#### **Материалы:**

- Конверт с карточкой, на которой изображены скамейки
- 1-2 гимнастические скамейки
- 2-3 каната
- Жетоны с изображением котенка

**Раздаточный материал:** по 2 погремушки для каждого ребёнка.

#### **Ход занятия.**

1. Введение героя – котенка (переодетый взрослый).

**Воспитатель:** «Посмотрите ребята кто к нам пришёл? Кто это? Это котенок. Давайте спросим, с чем он к нам пришел?»

**Котёнок:** «Здравствуйте, ребята! Я вам принёс веселые погремушки и конверт с секретом»

## **2. Основная часть.**

**Воспитатель:** «Ребята, вы хотите узнать, какой секрет хранит Котенок в своем конверте? Как вы думаете, что нужно сделать, чтобы Котенок раскрыл нам свой секрет? Нужно выполнить веселую гимнастику с погремушками»

- Воспитатель предлагает выполнить гимнастику с предметом

### **Общеразвивающие упражнения (с погремушкой):**

1. Ходьба и бег за воспитателем
2. Взять погремушку и разместиться по залу в рассыпную, повернувшись к воспитателю
3. И.п.: сидя, ноги врозь. Поднять обе руки вверх через стороны, (погремушка в правой руке) погременуть, переложить ее в левую руку, опустить руки. Повторить 4 раза в быстром темпе.
4. И.п.: стоя, погремушки по 1й в обеих руках впереди. Присесть, коснуться погремушками пола, выпрямиться и погременуть ими перед собой. Повторить 4-6 раз.
5. И.п.: лежа на спине, погремушки в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, коснуться погремушками носочков, опустить ноги. Повторить 4-6 раз.
6. Пскоки на 2х ногах с продвижением вперед 8-10 прыжков.
7. Ходьба друг за другом. Положить погремушки в корзину. Постановка в круг.

- Дети по показу взрослого выполняют ОРУ

**Котёнок:** «Вы молодцы! Все упражнения выполняли великолепно! Настало время раскрыть свой секрет.»

- Открывает конверт и показывает карточку.

**Котёнок:** «Ребята, что здесь изображено? Да. это скамейки. И я вам сейчас покажу, как мы котят умеем ловко перемещаемся по ним.»

- Показывает ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с обхватом скамьи кистями рук по краям.

**Воспитатель:** «Дети, а вы хотите научиться так же ловко ползать по скамейке? Давайте попробуем это вместе с Котенком?»

- Дети пробуют самостоятельно выполнять упражнение друг за другом по одному. Во время выполнения необходимо смотреть вперед, не торопиться.

**Котёнок:** «Молодцы ребята! Мне очень понравилось. И сейчас я вам покажу, как можно преодолеть еще одно препятствие – канат.»

- Показ ходьбы с перешагиванием каната в нескольких местах высоко поднимая колени, руки расположены на поясе.
- Дети выполняют действия самостоятельно.

**Воспитатель:** «Молодцы ребята! Я тоже приготовила для вас одну веселую игру. Она называется «Догони меня». По сигналу Котенка «Вперед!», вы должны догнать меня, кто будет первым, тот получит жетон с изображением нашего гостя.»

- П/и «Догони меня»

Дети догоняют взрослого. Воспитатель бежит не быстро, позволяет самым быстрым детям поймать себя. Повторить 2-3 раза.

**Котёнок:** «Ребята мне пора возвращаться домой. До свидания! Я к вам скоро приду еще раз в гости, и мы повторим наши игры.»

### **Рефлексия:**

**Воспитатель:** «Кто к вам приходил? Что он вам принёс? А что мы сегодня делали? Вам понравилось играть с Котенком? А теперь пришла пора возвращаться к нашим игрушкам. Но пойдем мы к ним парами. Давайте найдем себе пару!»

- Спокойная игра «Найди себе пару»

Ребенок сам себе находит товарища, берет его за руку и спокойным шагом перемещаются по залу.

*Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.*

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей знаний и творческого подхода. Именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

### **Список литературы:**

1. Виноградова Н. А., Микляева Н. В., Микляева Ю. В., « Дошкольная педагогика : учебник для бакалавров» — Москва : «Юрайт», 2012. — 510 с.
2. Матвеева А.П. и Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М. 1991.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М., 1986. -304с.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте», - СПб.: «Речь», 2007-464с.
5. Спирина В.П. Закаливание детей. - М., 1978.
6. Тонкова - Ямпольская Р.В. и Чертова Т.Я. Воспитателю о ребенке дошкольного возраста. - М., 1987. - 224с.
7. Холодов Ж.К. и Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000. - 480с.