

Основные формы физического воспитания детей до 3-х лет.

Формы организации физического воспитания -- это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка

Физическое воспитание детей данного возраста 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) обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка;
- 5) воспитание культурно-гигиенических навыков.

Основными **средствами** физического воспитания являются:

- а) правильное питание;
- б) правильный режим;
- в) правильное проведение кормления, сна, туалета и ряда оздоровительно-закаливающих процедур;
- г) создание благоприятных условий для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.

В физическом воспитании детей 3-го года жизни с целью развитие движений проводятся утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и др. Следует также заботиться о повышении двигательной активности ребенка на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, подбора физкультурных пособий и игрушек и побуждения детей к ее использованию в самостоятельной деятельности.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи.

Интерес к тому, что происходит вокруг него, является особенно активным в первые 3 года жизни малыша. Этот интерес родители должны использовать при занятиях с физическими упражнениями. Имитация голосов и движений животных (например, котенок мяукает и потягивается), изображение различных предметов (круглый мяч, квадратный стол) могут стать основой игры, малышу будет интересней заниматься.

Физкультурные занятия являются важной организованной формой воспитания и обучения детей движениям (двигательным навыкам и умениям), развития физических качеств.

Физкультурные занятия, в группах до 3 – х лет, проводятся два раза в неделю. Занятия обязательны для всех детей. Они проводятся круглый год. Они могут сопровождаться музыкой. Необходимым условием для этого является тщательный и разнообразный подбор музыкальных произведений и их квалифицированное исполнение (Т. И. Осокина). Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Продолжительность занятий должна зависеть от возраста. Не стоит принуждать малыша, если он уже утерять интерес или устал.

Условно физкультурное занятие можно разделить на три части (вводно-подготовительная, основная и заключительная), хотя оно представляет собой тесно связанное между собой единое целое. Каждая часть физкультурного занятия имеет свои конкретные задачи и определенное содержание.

Задачей вводной части является подготовка организма ребенка к предстоящей повышенной нагрузке.

В основной части осуществляется систематическое последовательное прохождение всего программного материала, нагрузка -- максимальная.

Задача заключительной части -- привести основные показатели функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем к исходным.

Содержанием вводной и заключительной частей занятий в большей части являются разные виды, ускоренной или спокойной ходьбы. В основной части проводят упражнения по развитию ходьбы, ползания и бросания, а также упражнения общеразвивающего характера. Во время выполнения упражнений надо соблюдать необходимые для отдыха детей паузы.

Деление физкультурного занятия на части соответствует закономерностям включения организма в работу и дает возможность обеспечить наилучшие условия для решения задач физического воспитания детей. Количество частей в занятии, их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах, в то же время продолжительность каждой части, содержание ее изменяются в зависимости от возраста, состояния здоровья, физического развития детей.

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики колеблется от 3 до 5 мин.:

2 года – длительностью 3-4 минуты (2-3 упражнения с количеством повторов 4-5 раз);

3 года – длительностью 5 минут (4 вида упражнений по 4-5 повторов)

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее:

- 1) они должны соответствовать возрасту;
- 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям.

Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение

направления бега или резкая остановка по сигналу). Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе желательна с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подвижные игры включаются в физкультурные занятия детей, утреннюю гимнастику, а также в часы самостоятельной деятельности детей.

При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, стремление выполнить то или иное задание, смелость, ловкость, развивается координация движений, чувство подражания, формируются основные виды движений. Ценность подвижных игр заключается в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение совместно играть, согласовывать свои движения с движениями других. Подвижные игры при правильном проведении вызывают много радости, смеха, положительно влияют на физическое развитие детей.

Особенно широко используются подвижные игры в теплое время года на прогулке, где детям должны быть предоставлены большой простор и различные пособия. При проведении подвижных игр необходимо следить, чтобы детям не приходилось делать одни и те же движения или длительно сохранять какую-то одну позу, так как все это быстро утомляет их. Необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям.

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Высокую двигательную активность и неусидчивость малышей можно использовать, стоит лишь направить их энергию в правильное русло. Сделать разминку веселой и интересной помогут стишки или музыка.

Стихи – это могут быть как детские стишки, так и произведения авторов, в которых четко чувствуется рифма. Например:

*Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
(вращаем головой в разные стороны)
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.
(прыгаем на одном месте)*

Так как практически все детки любят танцевать, родителям необходимо просто включить любимую мелодию или же напеть её самостоятельно.

Физическим воспитанием детей раннего возраста на достаточно высоком уровне занимаются в детских садах, но это не избавляет родителей от необходимости занятий дома. В домашних условиях лучшим местом для занятий гимнастикой, физической культурой является просторная комната, с минимальным накоплением лишних предметов. Всё, что может повредиться в процессе или нанести вред здоровью малыша, должно быть спрятано.