

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 45 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга



**Методики физического
развития детей раннего
дошкольного возраста**



Дерябкина Ольга Анатольевна - старший
воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района Санкт-Петербурга

Слайд № 4

1. Физическое развитие ребенка до 3 лет

Под термином «физическое развитие ребёнка» понимают динамический процесс роста (увеличение длины, массы, отдельных частей тела) в разные периоды детства. На физическое развитие детей влияет множество факторов, что иногда чрезвычайно затрудняет выявление причин его нарушения. К основным критериям физического развития относят массу и длину тела, окружность головы и грудной клетки, пропорции тела (телосложение, осанку).

Физическое развитие в детском саду направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

1. Для того чтобы правильно организовать образовательный процесс в группе направленный на физическое развитие детей раннего дошкольного возраста, необходимо знать Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего возраста.

Слайд 5

2. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего возраста.

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма.

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте, когда малыш ещё только учится управлять своим телом. В этом возрасте ребенок овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится координировать свои действия.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

- 1) новорожденный – первые 4 недели жизни;
- 2) грудной (младенческий) – до 1 года;
- 3) ранний детский – от 1 года до 3 лет;
- 4) дошкольный – от 3 до 6 лет.

\

Слайд 6

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела.

В конце 1 года ребенок осваивает самостоятельную ходьбу. Некоторые детишки, умея ходить, после года продолжают и ползать, а подчас передвижение на четвереньках предпочитают ходьбе.

Слайд 7

Когда малышу 1,5 года, он начинает передвигаться по-новому –

Способ ходьбы становится более совершенным: ноги он уже не разводит широко, руки опущены вдоль туловища, а не отведены в стороны, как это было на начальном этапе овладения ходьбой. В конце 2-го года ребенок уже способен идти назад, пытается бегать. Формируется равномерный ритм шага. При ходьбе ребенок уже не поднимает высоко колени, как он делал в начале 2-го года жизни. Малыш еще может падать, но главным образом из-за недостаточно развитой зрительно-ножной координации при наталкивании на предметы. Однако падения, связанные с потерей равновесия, случаются все реже. К концу 2-го года жизни малыш уже бегаёт и прыгает, отрывая от земли обе ноги одновременно.

Держась за руку взрослого, он поднимается по ступенькам. Но малыш пока не способен к координированным попеременным движениям ног. Поэтому 2-летний ребенок сначала ставит одну ногу на ступеньку, затем приставляет к ней другую. Несколько позже он будет использовать этот же способ во время спуска с лестницы.

Играя, ребенок 2-го года жизни легко меняет различные способы движения: он может встать на колени или на одно колено, лечь на пол.

В возрасте от полутора до 2 лет продолжают совершенствоваться ручные действия, требующие супинации предплечья, и ребенок научается поворачивать ручку двери, высыпать предметы из ящичков.

Развитие координированного произвольного разгибания пальцев и активное использование большого пальца составляют основу для совершенствования манипулятивной деятельности.

Благодаря тому, что малыш теперь самостоятельно ходит, он может более активно взаимодействовать с окружающим миром: развивается его способность ориентироваться в пространстве, мышечное чувство становится мерой расстояния, определения пространственного расположения предметов. Малыш теперь комбинирует способы ходьбы, довольно быстро меняет направление движения.

На 3-м году жизни продолжается дальнейшая дифференциация движений ног, совершенствуется пяточно-пальцевый навык ходьбы. Это в свою очередь, ведет к улучшению координации движений при ходьбе. Умение перемещать центр тяжести и сохранять при этом устойчивость дает ребенку возможность освоить новый способ движения – перешагивание через низкие предметы.

Развитие подвижности и равновесия создает основу для совершенствования бега. Ближе к 3 годам ребенку все больше и больше нравятся игры, в которых нужно быстро убежать от преследователя, оглядываться на него и увертываться от его рук. Но малыш еще не может

спрыгивать со ступенек, так как у него пока не сформировалась двусторонняя координация движений ног, когда обе ноги должны выполнять одновременно одно и то же движение. Ребенок этого возраста может прыгать, только держась за перила и выбрасывая одну ногу вперед.

С развитием дифференцируемых и контролируемых движений в лучезапястном суставе ребенок получает возможность одновременно действовать обеими руками, но по-разному.. Однако процесс одновременного движения рук в разные стороны в этом возрасте еще недостаточно совершенен.

В 2,5 года ребенок в состоянии приспосабливать двигательные навыки к различным условиям. Это можно наблюдать, когда он, играя, ходит на цыпочках, переступает одновременно через 2 предмета на полу, идет по узкой доске, положенной на пол, ставя одну ногу на доску, а другую на пол. При спуске с лестницы он попеременно выносит вперед то одну, то другую ногу и спускается довольно легко, держась за перила.

К концу 3-го года жизни координация движений у ребенка уже достаточно развита. Это проявляется как в совершенствовании ходьбы, так и в других видах деятельности. Например, малыш может лазать по шведской лестнице, кататься на маленьком трехколесном велосипеде. Он уже может произвольно начать и прекратить движение, обойти препятствие, резко повернуться, чтобы обежать какой-нибудь предмет. При ходьбе вверх по лестнице он ставит ноги попеременно на каждую ступеньку и сохраняет равновесие, не держась за перила. Однако если он спускается по лестнице без поддержки, то идет приставным шагом.

Нормальное развитие моторики имеет важное значение для становления психических функций, формирования игровой деятельности и речи.

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может

носить в руках предметы, возить их за тесемку, играть в разнообразные игры с мячами (катать, подбрасывать, ловить, догонять мяч) и пр.

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

Слайд 8

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания

и пищеварения. 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.

Слайд 9

ФГОС ДО определяет физическое развитие, как одно из приоритетных направлений развития детей.

Предлагаю рассмотреть какие же задачи стоят перед педагогами по физическому развитию детей раннего дошкольного возраста.

1.5 – 2 года

Продолжать укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей. Развивать познавательную и двигательную активность во всех видах игр.

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

2-3 года

Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

Таблица про занятия количество

Слад 10

Предлагаю вспомнить некоторые формы физического развития детей раннего возраста может использовать педагог в своей работе.

Формы организации физического развития.

НОД по физическому развитию – специфическое средство физического развития и физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. НОД по физическому развитию:

-Формирует у ребенка потребности в движении.

- Развивает физические качества (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация)

- Обогащает двигательный опыт детей (овладение основными и общеразвивающими движениями).

Слайд 11

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и др.), а также ритмичности, плавности, непринужденности, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Слайд 12

Массаж, самомассаж Массаж, воздействуя на кожу, влияет на весь организм человека. В коже в ответ на раздражение нервных окончаний возникают сосудистые рефлексы и расширяются капилляры кожи, усиливается кровообращение, увеличивается теплоотдача. В связи с этим массаж может предохранить организм от перегревания в жаркую погоду. Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез, усиливаются окислительные, восстановительные процессы в мышцах и повышается их сократительная способность; быстрее проходит утомление мышц и восстанавливается работоспособность.

Подвижные игры

Подвижные игры с правилами, как и занятия по физическому развитию вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом, волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолеть трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения

Слайд 13

Игровой сеанс

Ценность игровых сеансов заключается в том, что помимо развития моторики (общей и мелкой), помимо развития основных движений, выполнение ребенком различных словесных инструкций потребует от ребенка понимания ситуации, концентрации внимания, восприятия. Игровые сеансы способствуют воспитанию у детей умения играть вместе, согласовывать свои действия со сверстниками.

Детям 2-3 лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных движений к более оживленным движениям. Эта задача также решается при помощи игровых сеансов.

Организация игровых сеансов происходит через интеграцию различных видов деятельности, объединенных одной темой. Смена деятельности помогает сохранить внимание детей и снимает утомляемость.

На игровых сеансах педагог создает ситуацию успеха для каждого ребенка.

Слайд 14

Сегодня мы подробнее рассмотрим методику о проведения НОД по физическому развитию и методику проведения игровых сеансов.

3. Методики проведения занятий

Методика проведения НОД по физическому развитию..

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю в помещении, 1 на улице

С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

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

	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

Структура и продолжительность занятия остается неизменной.

Структура НОД по физическому развитию представлена вводной частью (10-15% от общей продолжительности занятия), основной частью (75-80%) и заключительной (5-10%) частью

Вводная часть включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребёнка. Это прежде всего упражнения динамического характера(различные варианты ходьбы, бега, прыжков).

В зависимости от программных задач в водную часть занятия можно включать и общеразвивающие упражнения, поскольку это вид упражнений, позволяет осуществлять целенаправленную подготовку различных мышц. В методику проведения общеразвивающих упражнений входят: организация детей, подготовка, раздача пособий и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. В процессе организации ребенок учится быстро реагировать на указания, ориентироваться в пространстве, появляется психологическая настроенность на выполнение занятий.

Раздача пособий. Для проведения упражнений могут использоваться различные предметы: погремушки, флажки, ленточки, платочки, колечки, кубики, мячики средних размеров, стулья.

Необходимо приготовить предметы заранее. Ребенку нужно показать, как брать, держать предмет. Все указания даются ребенку по ходу действия с предметом.

Основная часть: включает гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных групп мышц, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии со словесной инструкцией и образцом выполнения. Наряду с общеразвивающими упражнениями, в основную часть обязательно включают последовательное обучение, закрепление и совершенствование основных движений. Кроме того, основные движения, освоенные ранее активно закрепляются в подвижных играх.

Заключительная часть представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями в сочетании со спокойной ходьбой. Заключительная часть может включать релаксационные упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики пальцев.

Методы и приемы обучения. В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения, каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Правильно выполнять движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в комнате. Это дается в игровой, занимательной форме. Например, можно сказать: «Повернись, посмотри, где

мишка сидит. Мишенька пришел к нам заниматься. А теперь повернись ко мне. Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

При проведении каждого упражнения нужно пользоваться оценкой. Она должна носить положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение.

Слайд15 Методика проведения игрового сеанса:

Игровой сеанс имеет 3 части

Вводная часть: Чаще всего начинается с упражнений, требующих согласованности действий всей группы: дети дружно шагают, бегают, хлопают ладошками, выполняют другие задания в соответствии с ритмом и словами стихотворения, песни, потешки. В вводную часть входят игры и упражнения, которые дают детям возможность интенсивно двигаться, свободно выражать свои эмоции, активно взаимодействовать со сверстниками.

Основная часть:

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Самомассаж

Заключительная часть:

Игры на расслабление, релаксационные игры

Для детей раннего возраста важно следовать этому алгоритму. Знакомый алгоритм помогает малышам легко переходить от одной деятельности к другой, к началу и окончанию игрового сеанса

Комплектование и количество модулей (игр и упражнений), из которых состоит сеанс, может варьироваться педагогом. Воспитатель может сокра-

тить его или изменить последовательность частей, ориентируясь на эмоциональное и физическое состояние дошкольников.

Слайд 16

Обязательным условием полноценного решения задач физического развития детей раннего дошкольного возраста является комплексное использование всех средств при правильном их соотношении.