

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида №228 «Голубка»
ул. Тургенева, 146, г. Краснодар, 350078, тел/факс(861)220-57-51

Консультация для воспитателей по теме: Физическое
воспитание дошкольников раннего возраста.

подготовила:
Бережко Елена Викторовна,
инструктор по физической культуре

Физическое воспитание ребёнка раннего возраста представляет собой единую, целостную систему воспитательно – оздоровительных мероприятий в режиме дня. Это ежедневное проведение утренней гимнастики, организация обязательных физкультурных занятий, подвижных игр и спортивных развлечений на свежем воздухе под руководством воспитателя. Систематические физкультурные упражнения направлены на то, чтобы научить ребёнка управлять своим телом, помочь ему своевременно овладеть жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем.

Большое значение придаётся активности самого ребёнка при выполнении упражнений, его инициативе и самостоятельности во время занятий. Педагогу важно создать такие условия, при которых ребёнок захотел бы заниматься физическими упражнениями, а смысл выполняемого движения стал бы ему понятен и близок. Для этого занятия строятся в форме игры с использованием предметной наглядности. Возникший в результате двигательной активности положительный эмоциональный фон повышает эффективность занятий.

Физиологическое действие различного вида движений огромно. Движения улучшают питание тканей, нормализуют обмен веществ, улучшают состав крови, являются биологическим стимулятором роста, способствуют воспитанию чувства ритма, совершенствуют функцию коры надпочечника.

У детей раннего возраста, помимо вышесказанного, следует учитывать три момента:

1. Движения являются органической потребностью ребёнка, поэтому, чем моложе ребёнок, тем труднее ему подавлять двигательную активность; следовательно, нельзя наказывать ребёнка длительным ограничением в движении («посиди на стуле»)
2. Движения способствуют познанию окружающего, поэтому, чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстаёт в нервно – психическом развитии.
3. Нервно - мышечный аппарат ребёнка до 3,5 лет качественно отличен от такового у взрослого и даже детей более старшего возраста: для ребёнка раннего возраста характерна морфологическая незрелость нервных и мышечных структур. Поэтому дети раннего возраста не могут выдерживать длительных статичных нагрузок (положений, требующих длительного сокращения мускулатуры ребёнка, например сидеть или стоять в одной и той же позе). Созревание всех структур идёт постепенно, поэтому взрослый, подбирая специальные упражнения, может содействовать более, качественному созреванию мускулатуры ребёнка и одновременно не перегружать его упражнениями для тех мышц, которым «трудно» в данный период.

Правильно составленный гимнастический комплекс должен содержать: упражнения, доступные для выполнения 75% группы детей раннего возраста; упражнения, рассчитанные на выполнение 5 задач (воспитание правильной ходьбы, воспитание чувства равновесия, профилактика плоскостопия, воспитание координации движений, упражнения для мышц спины), упражнения для четырёх мышечных групп (плечевой пояс, мышцы ног, мышцы живота, мышцы спины).

Подбор упражнений строиться с учётом возраста, работы и отдыха: чередование различных мышечных групп, поскольку от утомления мышцы освобождаются только во время отдыха; нецелесообразно давать два упражнения подряд для одной и той же мышцы, обязательное наличие гимнастических пособий. Взрослый в любом случае руководит движениями ребёнка непосредственно или направляет их.