

Физическое развитие детей раннего возраста

«Жизнь есть движение» - эти слова принадлежат французскому философу Вольтеру. *«Все бесконечное разнообразие проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению»*. Движение необходимо для развития человеческого организма, для его роста. Любая работа, совершаемая человеком, связана с движением. Вся жизнь во всех ее проявлениях выражается в движении.

Физические упражнения с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь. Чтобы привить ребенку потребность в физических упражнениях, надо начинать с раннего детства. Многочисленные исследования показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а, напротив, имеет тенденцию к ухудшению. Среди 30-35 % детей дошкольного возраста отмечаются частые ОРВИ, у 3 % - снижение зрения, распространенность ортопедической патологии доходит до 80 %, высоки показатели заболеваемости внутренних органов, нервной системы. Это побуждает искать новые пути оздоровления детей.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения.

Существует две формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: 1) государственная (детские ясли – до 3 лет и детский сад – от 3 до 6-7 лет); 2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье. Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные детские учреждения. Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском саду, в соответствии с ФГОС (образовательная область «Физическое развитие»), где определены задачи, содержание и формы организации физическими упражнениями.

Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы по физической культуре.

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

1. Обеспечить физическую, психологическую безопасность и эмоциональное благополучие детей.
2. Формировать общую культуру личности ребёнка, в том числе ценностей ЗОЖ.
3. Развивать у детей основные физические качества и умение рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Развивать инициативность, самостоятельность и ответственность ребёнка.
5. Воспитывать волю, смелость, настойчивость и дисциплинированность.
6. Формировать предпосылки учебной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ООД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

Педагогический процесс, в рамках ФГОС, строится на основе использования разносторонних и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей. Но любая образовательная технология состоит из трех частей: концептуальной, содержательной и процессуальной.

Концептуальная часть – это научная база технологии, т.е. психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент.

Содержательная часть – это общие, конкретные цели и содержание учебного материала.

Процессуальная часть – совокупность форм и методов учебной деятельности детей, методов и форм работы педагога, деятельности педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика обучающего процесса.

Организирующим, подготавливающим и настраивающим детей действием к освоению задач НОД в ДОУ всегда являлась утренняя гимнастика. Какой бы комплекс утренней гимнастики не был бы выбран педагогом, надо помнить о том, что неизменны принципы:

- доступности;
- поэтапности перехода нагрузки от одной группы мышц к другой;
- исключения упражнений, включенных в группу риска для здоровья;
- временного ограничения (3-5 мин.), способствующего достижению состояния бодрости.

Правильная организация НОД по физической культуре, в соответствии с возрастными особенностями дошкольников даст положительную амплификацию развития – максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развертывания разнообразных видов деятельности, а также общения дошкольников со сверстниками и взрослыми. При этом необходима вариативность и разнообразие форм дошкольного образования.

Как критерий оценки грамотно структурированного процесса НОД по физической культуре может служить педагогическая диагностика, в процессе которой ведется оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с определением эффективности педагогических воздействий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Дошкольное образование призвано обеспечить благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического развития личности каждого ребенка. Поэтому, структура НОД в ДОУ, должна базироваться на здоровьесберегающих и здоровьесформирующих составляющих.

Целесообразным является применение в ходе непосредственной образовательной деятельности таких здоровьесохранных приёмов как дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой (дыхание на сопротивление, для укрепления дыхательной мускулатуры), дыхание по Бутейко (частое дыхание, для обогащения кислородом тканей мозга); элементы терапевтического массажа Су-Джок (активация жизненно важных

центров организма путём точечного надавливания); пальчиковая гимнастика (становление мелкой моторики за счет координационных упражнений для пальцев рук); гимнастика для снятия напряжения с глаз (активация внимания); комплекс ЛФК для стоп по массажным «дорожкам здоровья» (в целях профилактики плоскостопия), логоритмические упражнения (развивающие двигательное мышление). Это всё доступные приёмы педагогической инновационной деятельности. Только в инициативности педагога – заложена успешность НОД по физической культуре.

Одним из нюансов ФГОС является так называемая «трансформируемость» образовательного пространства, предполагающая возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Всё оборудование должно находиться, в легкодоступных для детей местах, но с учетом технико-безопасных норм хранения.

Дошкольное образование, культивируемое в системе интегрирующих между собой образовательных областей, порождает общую культуру ребенка, частью которой является физическая культура.

Структурирование НОД по физической культуре служит качественному освоению детьми следующего программного материала:

В первой младшей группе (третий год жизни)

1. Построения и перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):
 - исходные положения (стоя, сидя, лежа);
 - приседания;
 - простые движения рук (одновременные и однонаправленные) с предметами и без них.
3. Основные движения:
 - ходьба и бег в разных направлениях;
 - упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см);

- бег в медленном и быстром темпе;
- подскоки на месте и с передвижением, спрыгивание с предмета;
- катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предмет, бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
- ползание на четвереньках.

4. Подвижные игры.

- несложные правила.

Учитывая временные рамки организации НОД по физической культуре в ДОУ, необходимо подобрать программный материал так, чтобы моторная плотность на занятии была достаточной.

Особенности организации частей занятия

В вводной части необходимо заинтересовать детей, сосредоточить их внимание и дать первоначальную нагрузку.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (для того чтобы разогреть различные мышечные группы), основные движения и подвижная игра.

Заключительная часть преследует снижение физиологической нагрузки для перехода к спокойной деятельности.

Рассмотрим задачи и содержание каждой части занятия. В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего образовательные задачи:

1. разучивание строевых упражнений;
2. освоение разных способов ходьбы и бега;
3. закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
4. использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
5. развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
6. развитие динамической ориентировки в пространстве;
7. вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;

8. разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

1. педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
2. содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
3. применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5-10 мин.

Распределив программный материал согласно предложенной структуры, педагог стремится рационально разместить спортивное оборудование. Во время проведения НОД стараться использовать такие виды деятельности как физическая, познавательная, игровая, коммуникативная, музыкальная.

Обязательными требованиями к ведению НОД по физической культуре являются:

- страховка места выполнения упражнений, согласно требованиям техники безопасности;
- недопустимость переутомления детей;
- правильный выбор места педагога при выполнении детьми заданий;

- недопустимость объяснения программного материала при недостаточном внимании детей;
- недопустимость работы ребенка в спортивном зале без спортивной формы и обуви;
- обеспечение достаточного освещения спортивного зала;
- соблюдение режима проветривания спортивного зала.

При таком подходе к работе в деятельности детей будет прослеживаться: активность, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, сопереживание, эмоциональность, проявление волевых усилий, самооценка.

НОД будет соответствовать требованиям ФГОС и возрасту детей. А для ребят физическая культура станет любимым занятием.

Основной задачей обучения детей раннего возраста на физкультурных занятиях является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. В первой половине учебного года детей делят на две подгруппы с учетом состояния их здоровья и уровня сформированности двигательных навыков.

Заключение

Ранний возраст – важный этап в развитии ребенка.

При организации непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ педагогу необходимо помнить, что детям больше нужен пример для подражания, чем критика. Поэтому методически грамотный подбор и применение приемов и методов НОД требует от организатора процесса обучения базовых знаний теории и методики работы и своевременное их применение, с мотивацией воспитанников к верному технико-тактическому выполнению заданий, создающему здоровьесберегательное образовательное поле.