

Доклад на тему:
**Организация работы по физическому развитию детей в группах раннего
возраста. Эффективные методы и приемы работы.»**

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает,
действует, бегают, кричит, пусть
он находится в постоянном движении»

Жан Жак Руссо

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания.

В узком значении этот термин используется для обозначения **антропометрических и биометрических понятий** (рост, вес, окружность грудной клетки, головы, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)

В широком понимании термин «физическое развитие» включает и **физические качества** (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер)

Физическое развитие детей раннего возраста характеризуется интенсивностью. В этот период наблюдается существенное увеличение:

- росто-весовых показателей,
- активные рост и развитие внутренних органов,
- интенсивное развитие двигательной сферы.

ФГОС ДО, п.2.6.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

включает:

- ⇒ приобретение ребенком **двигательного опыта** в различных видах деятельности детей, **развитие психофизических качеств** (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), **координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;**
- ⇒ формирование **опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;**
- ⇒ овладение **основными движениями** (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- ⇒ обучение **общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр** (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое);
- ⇒ воспитание **нравственно-волевых качеств** (воля, смелость, выдержка и другое); **приобщение к здоровому образу жизни** и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

В ФОП ДО, в области «Физическое развитие» четко сформулированы основные задачи образовательной деятельности.

Задачи образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» ФОП ДО /п. 22.2.1., п. 22.3.1./

От 1 года до 2 лет

- ⇒ создавать условия для последовательного становления первых основных движений: бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба в совместной деятельности педагога с ребенком;
- ⇒ создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- ⇒ поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- ⇒ привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- ⇒ **укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.**

От 2 до 3 лет

- ⇒ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- ⇒ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ⇒ поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- ⇒ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ⇒ **укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.**

Также в ФОП ДО, в области «Физическое развитие» четко определено содержание образовательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие» ФОП ДО /п.22.2.2., 22.3.2./

От 1 года до 2 лет

Педагог:

- ⇒ активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений;
- ⇒ побуждает к самостоятельному выполнению движений;
- ⇒ обеспечивает страховку для сохранения равновесия;
- ⇒ поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

От 2 до 3 лет

Педагог:

- ⇒ формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ⇒ побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал;
- ⇒ оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Деятельность педагога по физическому развитию детей в соответствии с программой рассматривается в **следующих подразделах**:

- ⇒ основная гимнастика (общеразвивающие упражнения и основные движения),
- ⇒ подвижные игры,
- ⇒ формирование основ ЗОЖ.

1. Основная гимнастика – общеразвивающие упражнения, основные движения.

Общеразвивающие упражнения

Проводя с детьми ОРУ, педагог предлагает детям образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, малыми, средними и большими мячами, кубиками, флажками и др.

От 1 года до 2 лет упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения:

- поднимание рук вперед и опускание,
- повороты корпуса вправо и влево из положения сидя,
- наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см),
- сгибание и разгибание ног,
- приседание с поддержкой педагога или у опоры.

От 2 до 3 лет применяются:

- **упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:** поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- **упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:** сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с поднятием на носки и другое;
- **музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии,** включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Основные движения

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

От 1 года до 2 лет

- **бросание и катание:** бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;
- **ползание, лазанье:** ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра);
- **ходьба:** ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;
- **упражнения в равновесии:** ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

От 2 до 3 лет

- **бросание, катание, ловля:** скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка, с расстояния 1 - 1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- **ползание и лазанье:** ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической

скамейке; проползание под дугой (30 - 40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

- **ходьба:** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- **бег:** бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;
- **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см;
- **упражнения в равновесии:** ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см); ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

2. Подвижные игры и игровые упражнения

От 1 года до 2 лет детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

От 2 до 3 лет педагог создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить, как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и т.п.)

Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

3. Формирование основ здорового образа жизни

От 1 года до 2 лет педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 до 3 лет

- педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены);
- поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду;
- способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Образовательная деятельность с детьми раннего возраста осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в детском саду. И ежедневно 75% содержания образовательной деятельности осваивается в **режиме дня**.

Формы работы по физическому развитию детей раннего возраста

- **физкультурные занятия;**
- **физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:**
 - утренняя гимнастика,
 - бодрящая гимнастика,
 - физкультурный досуг,
 - закаливающие процедуры,
 - прогулки на свежем воздухе в разное время года,
 - музыкально-ритмические движения,
 - подвижные игры

Образовательная программа ДОО в группах раннего возраста предусматривает 2 физкультурных занятия в неделю.

Организация занятий в группах раннего возраста

	(1,6-2 лет)	(2-3 лет)
Количество занятий	Еженедельно 2 занятия (СанПин п. 13.4)	Еженедельно 2 занятия (СанПин п. 13.4)
Длительность занятия	8-10 минут (СанПин п. 12.9)	– 12 минут (СанПин п. 12.9)
Место проведения	Групповое помещение (СанПин п. 13.4)	Групповое помещение, в физкультурном зале (СанПин п.

Рекомендованные формы проведения занятий	Традиционные, сюжетные, игровые, комплексные, в виде двигательного рассказа
---	--

Коллеги, хочу представить примерную структуру физкультурного занятия для **раннего возраста**, в основе, которой лежит увлекательная игра, помогающая создать положительный настрой к деятельности и которая позволяет детям ощущать свой успех, радость от двигательной активности.

Структура и методика физкультурного занятия (по Осокиной Т.П.)

(1,6-2 лет)	(2-3 лет)
Занятия проводятся в игровой форме	
Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной	
<u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u> <u>Задачи вводной части:</u> повышать эмоциональное настроение детей, активизировать их внимание, постепенно готовить организм к предстоящей <u>физической нагрузке</u>.	
Для повышения эмоционального настроения необходимо использовать разнообразные игровые приемы (приход сказочного героя, куклы, игрушки и т.д.)	
В вводной части используют те задания, которые не требуют специального обучения: - корректирующие упражнения; - различные виды ходьбы и бега; - упражнения в равновесии; - игры - имитации.	
<u>В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ</u> занятия происходит обучение новым движениям или совершенствование и закрепление имеющихся движений	
В основную часть входит: 1. Комплекс ОРУ из 3-5 общеразвивающих упражнений с предметами или без предметов, выполняются по подражанию, в рассыпную. ОРУ заканчиваются подскоками или прыжками. ГЛАВНОЕ - прыжки и подскоки не входят в число ОРУ. Упражнения повторяются 4-5 раз и проводятся из разных положений (стоя, сидя, лежа на животе, на спине). - ОРУ могут выполняться как с предметами, так и без них. На занятиях могут использоваться предметы знакомые малышам: платочки, флажки, небольшие обручи, кубики, игрушки и т.д.	

- Развитию ритмичности и координации движений способствуют **музыкальное сопровождение, пение воспитателя.**

Использовать музыкальное сопровождение можно только тогда, когда упражнения детям знакомы.

2. Обучение или закрепление основных видов движений.

Основные движения: ходьба, равновесие, ползание, бросание

Количество основных движений

2 основных движения

2-3 основных движения

Основные движения проводятся поточным методом.

Чтобы это осуществить необходимо продумать расстановку пособий.

Возможно использование нескольких пособий, 2-3 дорожки.

Чем больше пройдет ребенок, тем лучше.

Основные движения часто менять не рекомендуется.

Одно старое, одно новое над которым надо работать.

Основное движение воспитатель может показать на ребенке.

3. Подвижная игра

ГЛАВНОЕ назначение подвижной игры на занятии – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, добиться наиболее высокой на протяжении всего занятия физиологической нагрузки.

Желательно чтобы игры были уже знакомы детям,

т.к. это исключает необходимость длительных объяснений и экономит время.

Подвижная игра подбирается соответственно с программой и с учетом основного вида движения.

Пример: ОВД ходьба – подвижная игра ползание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ее роль – обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение детей, сохранив у них бодрое настроение.

Проводится:

- спокойная ходьба с элементами дыхательных упражнений;
- упражнения на восстановление дыхания;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие творческого воображения;
- упражнения на релаксацию; хоровод.

Игры заключительной части – должны снизить нагрузку, заданную в основной части занятия, успокоить детей.

Одну и ту же игру повторяют на 2-3 занятия подряд, затем вводят новую.

Поскольку в раннем возрасте отношения ребенка со взрослым в воспитательно-образовательном процессе выходят на первый план, при организации занятий, и в частности по физической культуре, вам педагогам необходимо учитывать некоторые особенности:

Требования к занятию по физической культуре в группах раннего возраста

(1,6-2 лет)	(2-3 лет)
Занятия по физической культуре предусматривают	
ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазание), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.	ходьбу, бег, ползание и лазание, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные).
Следует помнить, что на занятиях с детьми 1,6 - 3 лет нет прямого обучения и нет предварительного объяснения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания	
Показ и объяснение происходит одновременно с выполнением упражнения. По ходу выполнения упражнения объяснение повторяется снова и снова, контролируя действия каждого ребенка, подбадривая его.	
При выполнении упражнений воспитатель должен использовать только положительную оценку действий	
Планируя занятие, следует учитывать то, что: • упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка; • предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые необходимо чередовать; • избегать длительного статического положения, ожидания; • соблюдать последовательность в нарастании трудности упражнений и увеличении нагрузки в соответствии с совершенствованием двигательных умений малыша; • способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями; • умело вызывать у ребенка положительные эмоции; • соблюдение гигиенических требований к занятию: ✓ влажная уборка помещения (группы или физкультурного зала), ✓ проветривание помещения (t +19, 20) температурный режим контролируется с помощью бытового термометра, который размещен на внутренней стене на высоте (0,8 - 1,0 м), ✓ физкультурная форма (одежда не стесняла движения ребенка, босиком (полы с подогревом), воспитатель в физкультурной форме и спортивной обуви; ✓ пособия размещать так, чтобы дети занимались на ковре.	
Физкультурные занятия - основная форма организационного систематического обучения детей. И только правильно организованное физкультурное занятие - это залог воспитания здорового, гармонично развитого ребенка. .	

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика — обязательный режимный момент в группе в первой половине дня.

Значение: вовлекает весь организм ребенка в деятельностное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ,

вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, даёт наиболее оздоровительный эффект.

Гимнастика должна быть недолгой и с небольшой нагрузкой.

Организацию утренней зарядки регламентируют СанПиН 1.2.3685 21.

Утренняя зарядка должна длиться
не менее 10 минут.

Гимнастика после сна

Цели – помочь детям быстро и комфортно пробуждаться после дневного сна, развитие физических качеств и умений, проведение профилактики заболеваний, формирование положительных эмоций на вторую половину дня.

Прогулка

Значение: способствует повышению выносливости организма ребенка, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Во время прогулки дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности, они становятся более подвижными, ловкими, смелыми, у них укрепляются мышечная система, повышается жизненный тонус.

Основным средством организации двигательной активности на прогулке является подвижная игра.

Можно использовать упражнения на закрепление основных видов движений. Это бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий.

Физкультурные досуги

Физкультурный досуг - один из видов активного отдыха в рамках физического развития детей.

- Физкультурные досуг проводится 1 раз в месяц /ФОП ДО/
- Длительность физкультурного досуга – от 10 до 15 минут.
- Планирует и проводит воспитатель.
- В содержание досугов включаются: подвижные игры и упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

ВАЖНО, чтобы все дети активно участвовали в играх и упражнениях, иначе досуг не будет решать задачи физического развития для всех в равной степени. Поэтому при подборе заданий необходимо учитывать индивидуальные особенности и подготовленность отдельных воспитанников.

Подвижные игры

Ведущий вид деятельности детей раннего возраста – игра.

Подвижные игры обеспечивают разностороннее развитие моторной сферы ребенка, способствуют формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами или текстом игры.

Их обязательно включают в каждое занятие.

Управление развитием движений детей осуществляется посредством игровых правил, сюжета игры.

Играя, дети овладевают новыми, более сложными видами движений, становятся более ловкими, сообразительными, смелыми.

Главное назначение подвижной игры на занятии – достичь наибольшей двигательной активности и эмоционального подъема детей, добиться наиболее высокой на протяжении всего занятия физиологической нагрузки.

Помимо занятий подвижные игры проводятся в группе, на прогулке в утренние и вечерние часы.

По своему содержанию и организации они разнообразны. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами.

В группах раннего возраста наибольшее применение имеют сюжетные подвижные игры, простейшие игры без сюжета и игры-забавы.

Особое внимание необходимо уделять организации **предметно-пространственной развивающей среды**.

Методические рекомендации по оснащению центра двигательной активности в соответствии с ФГОС ДО.

! Помните: центр двигательной активности – это не место для хранения оборудования, а площадка для движения! Подумайте о пространстве!

Обязательные моменты руководства двигательной деятельностью:

- организовать достаточно места для движения;
- обеспечить оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- при оснащении центра отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий, чаще менять их месторасположение; обеспечить сменяемость в течение недели, дня;
- закрепить в режиме дня время для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;
- наблюдать за детьми, при необходимости оказывать помощь;
- предусматривать каждому ребенку место для движения, оберегать его пространство;
- привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять те или иные движения;
- пытаться без навязывания объединять детей в парные игры, предоставив один предмет на двоих;
- периодически включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия;
- периодически вместе с детьми строить «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их «по-разному».

