

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 222»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ
КОМПОНЕНТОВ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА
РАННЕГО ВОЗРАСТА»

Автор-составитель:
Инструктор по физической
культуре
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 222»
Ильяшенко Татьяна Николаевна

2022

Тема «Физическое воспитание как один из компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста»

Содержание

Введение	3 стр.
1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста	
1.1. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста.....	5 стр.
1.2. Адаптация ребенка к детскому саду средствами физической культуры.....	7 стр.
1.3. Адаптация ребенка к детскому саду средствами физической культуры.....	8 стр.
2. Физическое воспитание как один из компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста	
2.1. Совместные занятия родителей с малышом как средство успешного привыкания к детскому саду.....	13 стр.
2.2. Подвижные игры как ценное средство всестороннего развития ребёнка.....	17 стр.
2.3. Подвижные игры с текстом в речевом развитии детей раннего Возраста.....	21 стр.
2.4. Физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета детей как средство физического развития и оздоровления ребенка раннего возраста.....	22 стр.
Заключение.....	26 стр.

«Движение – первичный стимул ума ребенка» - говорил академик Н.Н. Амосов.

В современном обществе, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводят к ухудшению состояния здоровья детей.

О необходимости физического воспитания детей начиная с раннего возраста написано много. Все взрослые знают об уникальной роли движения в жизни ребенка и, о том, что движения имеют исключительное значение для развития не только физического, но интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Часто волею воспитателей, родителей и даже врачей двигательная активность подавляется, детям предлагается ограниченный, далеко не оптимальный двигательный режим. Занятия по совершенствованию движений являются составной частью любого вида деятельности ребенка. Отставание в движениях есть отставание в общем развитии ребенка. Движения являются естественной биологической потребностью. Вытеснить или заменить потребность в движениях без ущерба для здоровья нельзя. Их недостаток приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок не может овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками в полном объеме.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада, начиная с раннего возраста.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого требуется формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми раннего возраста. Надо учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается именно в раннем детстве, поэтому важно подключить семью ребенка, а также необходимо вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

Цель: - Ориентировать педагогов и родителей (законных представителей) на формирование и развитие ребёнка раннего возраста средствами физического воспитания.

Задачи:

- Привлечь родителей к совместной активной деятельности в вопросах физического воспитания, вооружить участников педагогического процесса методами и приёмами физического воспитания детей адекватные возрасту.
- Ориентировать педагогов и родителей (законных представителей) на формирование и развитие ребёнка раннего возраста средствами физического воспитания.
- Изучить интересы, мнения родителей и привлечь к организации физкультурных деятельности с детьми.
- Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей.

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста в условиях дошкольного учреждения.

1.1. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста.

Цели и основы физического воспитания детей раннего возраста заключаются в укреплении здоровья, физическом развитии, совершенствовании функций организма малыша. Крайне важно именно в столь юном возрасте вызвать у ребенка интерес к различным видам двигательной деятельности (тренировки, утренняя зарядка и так далее). Это поможет сформировать в будущем положительные качества личности, которые сильно пригодятся во взрослой жизни.

Задачи и цели физического воспитания.

Основными задачами являются:

- развитие двигательной активности;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- укрепление иммунной защиты организма, нормализация работы всех органов и систем;
- улучшение обменных процессов;
- профилактика застойных явлений;
- обеспечение полноценного своевременного физического развития.

Вырастить здорового ментально и физически ребенка помогают занятия физкультурой. Упражнения должны быть полезными, доступными и не очень сложными. Физические нагрузки для малыша следует увеличивать постепенно, чтобы не перегрузить растущий организм. Занятия не должны быть скучными, иначе малыш быстро потеряет к ним интерес. А если вы будете заставлять его заниматься против воли, то ни к чему хорошему это не приведет и при первой же возможности ребенок прекратит тренировки. Важно понимать, что, несмотря на быстрый рост всех систем и органов ребенка они все равно не развиты так, как у взрослых людей. К тому же у детского организма не до конца сформирован иммунитет, поэтому при слишком высоких нагрузках может наступить перенапряжение, что приводит к снижению иммунной защиты и развитию различных заболеваний.

Поэтому крайне важно правильно разработать программу занятий, чтобы, с одной стороны, способствовать развитию костно-мышечной системы, формированию правильного изгиба позвоночника, не допустить развития плоскостопия, а с другой – не навредить здоровью малыша чрезмерными нагрузками и повышенной двигательной активностью.

Средства физического воспитания

Основными средствами физического воспитания являются:

- правильное питание — сбалансированный рацион является основой здоровья и нормального развития детского организма, в еде должны содержаться все необходимые питательные вещества (белки, углеводы, витамины, жиры, макро и микроэлементы);

- правильный режим дня — малыш должен жить по расписанию, вовремя вставать по утрам и ложиться спать по вечерам, спать нужно 10 - 12 часов; соблюдение правил гигиены;
- проведение оздоровительно-закаливающих процедур;
- создание условий для достаточной двигательной активности.

Методы и формы организации физического воспитания.

К основным формам физического воспитания малышей относят следующие:

1. Физкультурные занятия. Должны быть разнообразными по содержанию и интересными по форме. Во время занятий педагог должен оценивать, как малыш справляется с физическими нагрузками и при необходимости корректировать их интенсивность в ту или иную сторону. От этого во многом зависит эффективность всего воспитательного и образовательного процесса.

Чтобы ребенок занимался с желанием и испытывал после занятий физкультурой эмоциональный подъем, занятия лучше проводить в интересной игровой форме. Необходимо постоянно обновлять программу, включать в нее новые игры и упражнения. Постепенно задачи следует усложнять, что способствует не только физическому, но и умственному, а также эмоциональному развитию ребенка.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. К ним относят закаливание, гимнастику, физические упражнения.

Утренняя зарядка является обязательной составляющей режима дня ребенка в семье, детском саду. Это совокупность специально подобранных несложных упражнений, которые помогают организму малыша проснуться и приступить к работе. Благодаря регулярным занятиям укрепляется иммунная защита, ребенок меньше болеет. Кроме этого, малыш становится более подвижным, у него улучшается выносливость, координация движений, растет физическая сила, ловкость, формируется правильная осанка, улучшается дыхание, усиливается кровообращение, ускоряется метаболизм.

Физические упражнения улучшают работу всего костно-мышечного аппарата, нормализуют процесс терморегуляции, помогают ребенку быстро и безболезненно адаптироваться к внешнему миру.

3. Ежедневная работа по физическому воспитанию малышей. Включает в себя подвижные игры, индивидуальную работу с ребенком, прогулки.

1.2. Особенности физической работы с детьми раннего возраста.

Дети постоянно находятся в движении, познают окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо развивать все основные виды движений. Прежде всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года жизни.

От того, насколько правильно он научится ходить, зависит его дальнейшее здоровье, хорошая осанка, красивое телосложение.

Ребенок 2 – 3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи, учитывая возрастные особенности ребенка, от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

Особенности физкультурной работы с детьми раннего возраста.

Не заставляйте малыша делать какое – либо упражнение, если он не захочет.

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, формирует правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем. Гимнастика подготавливает организм ребенка к нагрузке, которую ему предстоит испытать в течение дня. Ну, а если вы ее делаете вместе с ним, всей семьей, то это имеет большое воспитательное значение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Она проходит весело, содействует развитию самостоятельности; координированности и ритмичности движений.

Не думайте, что физическое воспитание может ограничиться только проведением комплекса упражнений или утренней гимнастики. Используйте каждый удобный случай, любую возможность!

Главное обеспечить гармоничное физическое развитие: совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Физическое развитие ребенка в первые годы жизни играет главенствующую роль, оно предопределяет дальнейшую жизнь ребенка. В первую очередь, отвечает за здоровье и интеллектуальное развитие малыша. Хорошо развитый ум следствие гармоничного физического развития в детские годы.

К двум годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекают бег и прыжки. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола. В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Для этого существуют различные игры: песочница, рисование пластилином, мозаика, простые пазлы, пальчиковое рисование, аппликация.

В три года физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать руками и ногами. В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

Развивая ребенка физически, самое главное, проявлять уважение к воле, желаниям и настроению ребенка. С первых дней жизни важно научиться понимать настроение ребенка, распознавать что ему по душе, а что расстраивает. Все дети растут и развиваются в собственном темпе. Ничего страшного, если ребенок не владеет всеми вышеперечисленными навыками, важен прогресс и совершенствование способностей по мере роста и развития малыша.

1.3. Адаптация ребенка к детскому саду средствами физической культуры.

С приходом в детский сад или другое дошкольное учреждение у ребенка начинается новый этап в его жизни. Воспитание в коллективе вырабатывает у малыша позитивные социальные стереотипы поведения – самостоятельность, внимание к окружающим, готовность помочь другому, а также способность находиться в группе детей.

Период адаптации к условиям детского сада - это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию. Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное

течение адаптации необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в дошкольное учреждение.

Адаптация – это приспособление организма к новой обстановке, а для ребенка детский сад, несомненно, является новым, еще неизвестным пространством, с новым окружением и новыми отношениями. Адаптация включает широкий спектр индивидуальных реакций, характер которых зависит от психофизиологических и личностных особенностей ребенка, от сложившихся семейных отношений, от условий пребывания в дошкольном учреждении. Таким образом, каждый ребенок привыкает по-своему.

По наблюдениям психологов средний срок адаптации в норме составляет: в яслях – 7-10 дней, в детском саду в 3 года – 2-3 недели, в старшем дошкольном возрасте – 1 месяц. Конечно, каждый ребенок по-разному реагирует на новую ситуацию. Всегда нелегко привыкают к детскому саду или яслям единственные в семье дети, особенно чрезмерно опекаемые, зависимые от матери, привыкшие к исключительному вниманию, неуверенные в себе.

Определяя степень адаптации детей, учитываются показатели и физического (аппетит, сон), и психического здоровья (эмоциональное состояние, социальные контакты с детьми и взрослыми, познавательная и игровая активность, реакция на изменение привычной ситуации).

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в условиях детского сада будет способствовать улучшению его психофизиологического состояния и позволит сгладить отрицательные моменты, связанные с адаптацией. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание различных видов активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Организация двигательной деятельности, проводимая в дружелюбной, радостной обстановке позволит облегчить адаптацию ребенка к условиям детского сада.

Для ускорения адаптации ребенка к условиям детского сада считаем целесообразным использование в режиме дня дошкольника таких традиционных форм физического воспитания как утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурный досуг. Помимо этого, необходимо применять современные здоровьесберегающие технологии, в частности технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья. К их

числу относятся ритмопластика, при проведении которой следует обращать внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. Динамические паузы, проводимые во время занятий, в течение 2-5 мин., по мере утомляемости детей, рекомендуемые для всех детей в качестве профилактики утомления.

Динамические паузы, которые могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ежедневно проводимые подвижные и спортивные игры, рассматриваемые как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, проводимые с малой и средней степенью подвижности, подбираемые в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Релаксация, интенсивность которой зависит от состояния детей и преследуемых целей с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуков природы. Гимнастика пальчиковая, рекомендуемая всем детям, особенно с речевыми проблемами, которая может проводиться в любой удобный отрезок времени. Гимнастика для глаз, организуемая ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Гимнастика дыхательная, проводимая в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

При проведении различных форм физического воспитания необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, уровень сформированности двигательных умений, способность преодоления трудностей, двигательную активность, эмоциональный тонус. Все это позволит ускорить процесс адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения.

Что такое адаптация? В общем плане под этим процессом понимают приспособление индивида к новой среде и условиям. Такие изменения оказывают влияние на психику любого человека, в том числе и малышей, которые вынуждены приспосабливаться к саду.

В первую очередь адаптация требует от ребёнка огромных энергетических затрат, в результате чего детский организм перенапрягается.

К тому же нельзя сбрасывать со счетов изменившиеся жизненные условия, а именно: отсутствуют поблизости мамы с папой и прочие родственники; необходимо соблюдать чёткий дневной распорядок; нужно взаимодействовать с другими детьми; уменьшается количество времени, которое уделяется конкретному ребёнку (педагог общается одновременно с 15 - 20 малышами); малыш вынужден подчиняться требованиям чужих взрослых.

Итак, жизнь малыша изменяется коренным образом. К тому же адаптационный процесс нередко чреват нежелательными сдвигами в детском организме, которые выражаются внешне в виде нарушенных поведенческих норм и «плохих» поступков.

Физкультурно-оздоровительная методика адаптации детей 2-3 лет к дошкольному образовательному учреждению включает в себя пять основных форм физкультурно-оздоровительной работы, преобразованных или дополнительно введенных в процесс физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении. Среди них индивидуальные коррекционные игры, подвижные игры, физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры.

Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений является совместная подвижная игра с взрослым. Подвижные игры являются важным средством физического воспитания детей 2-3 лет. Они привлекают малышей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Игры, проведенные на свежем воздухе, способствуют закаливанию и оздоровлению, развитию внимания, памяти, воображения, формируют личностные качества. Участвуя в этих играх, дети приобретают опыт общения со сверстниками и взрослым.

Основная задача игр в период адаптации, формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю. Ребенок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу.

Самостоятельные действия с игрушками и физкультурным оборудованием также является средством физической культуры.

Разнообразные формы творческой активности с детьми можно организовать и на физкультурных сюжетно-игровых занятиях, которые строятся на простых жизненных ситуациях, сюжетах сказок и литературных произведений, известных детям, а также на играх-драматизациях.

Важнейшим условием, в использовании средств физической культуры является создание социальной и предметной среды, способствующей увеличению двигательной активности детей. Такая среда влияет на эмоциональный и психологический микроклимат в группе, помогает организовывать различные виды индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

При создании развивающей среды в группе необходимо обратить внимание подбору ярких и красочных игровых и спортивных атрибутов. В

группе должно быть многофункциональное игровое физкультурное оборудование: мягкие модули разного цвета и формы, спортивные бревна, для массажа стоп, лазанья, для развития сенсомоторики и традиционное физкультурное оборудование, например, обручи, мячи, скакалки, кубики, дуги, скамейки, ребристые дорожки, шапочки для подвижных игр. Все это помогает разнообразить содержание работы с детьми 2-3 лет в период адаптации к детскому саду.

2. Физическое воспитание как один из компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста

2.1. Совместные занятия родителей с малышом как средство успешного привыкания к детскому саду

Дети раннего возраста – это отдельное государство в детском саду. Чаще всего болеют в детском саду именно они, тяжелая адаптации – снова они, низкая посещаемость чаще всего тоже в этих группах.

Сотрудники детского сада всегда старались укрепить здоровье малышей, уменьшить тяжесть протекания адаптации в период начало посещения малышом детского сада, повысить количество и качество пребывания малышей в группе.

В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях детского сада, начиная с раннего возраста.

Исследования ученых доказывают, что только 7 – 8 процентов здоровье человека зависит от медицины, а вот более 50 процентов, от его образа жизни. Поэтому взрослые должны заботиться не только о своем здоровье, но и привить стремление детям с ранних лет вести здоровый образ жизни.

От состояния здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем. Для этого требуется формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие; педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми раннего возраста. Для этого нужно учитывать возрастные, психологические особенности детей, создавать благоприятные гигиенические условия, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. Фундамент здоровья человека закладывается именно в раннем детстве; необходимо так же вести постоянный поиск новых форм взаимодействия с семьей воспитанников.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования одной из основных направлений, стоящим перед детским садом, является «взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам оздоровления ребенка, непосредственного вовлечения их в оздоровительную деятельность ДОО, в том числе посредством создания оздоровительных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки оздоровительных инициатив семьи».

Достичь высокого качества образования наших воспитанников, полностью удовлетворить запросы родителей и интересы детей, создать для ребенка единое образовательное пространство, возможно только при условии разработки новой системы взаимодействий ДОО и семьи.

Снижение заболеваемости, сохранение и укрепление здоровья детей 2-3 лет группы кратковременного пребывания через привлечение родителей в совместную работу с детьми в условиях физкультурного кружка ДОУ.

Перед нами были поставлены следующие задачи:

- выявить позицию родителей по оздоровлению детей 2 – 3 лет, посещающих группу кратковременного пребывания, и развитию у них двигательных навыков;
- подобрать, соответствующие возрастной группе детей, методы и приемы работы;
- пропагандировать среди родителей стремление к повышению совместной с детьми двигательной активности;
- развивать интерес у родителей к физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада;
- прививать любовь к физическим упражнениям у детей 2 – 3 лет, посещающих группу кратковременного пребывания;
- создать психологически комфортную атмосферу для малышей при организации совместной двигательной деятельности с родителями.

Нами была выдвинута гипотеза:

- физкультурный кружок будет способствовать повышению информированности родителей о физическом воспитании, сохранении здоровья детей 2-3 лет и развитию у них двигательной активности в условиях группы раннего возраста.

Исходя из выше сказанного, нами была выбрана проектная форма работы, нашему проекту выбрали название «Растим здорового малыша».

Самыми главными участниками проекта стали малыши, их родители, воспитатели группы, инструктор по физической культуре.

Проект был рассчитан на три месяца (на период адаптации сентябрь – ноябрь).

Объектом исследования в проекте стала совместная двигательная деятельность родителей и детей 2-3 лет в группе раннего возраста.

Предметом исследования были выбраны как традиционные, так и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства не только оздоровления, но и адаптации детей 2-3 лет в группе раннего возраста и в условиях физкультурного кружка.

Естественно, что на первом этапе мы использовали традиционные методы и приемы: наблюдения за детьми, знакомство и беседы с родителями, педиатром детского сада, анкетирование, то есть был использован весь арсенал средств, который в дальнейшем помог проанализировать и сделать

выводы о тех проблемах, которые встают перед детским садом и родителями малышей в период адаптации.

Беседы с родителями и педиатром детского сада выявили одну общую тенденцию: дети довольно часто болеют, у родителей нет оптимизма, страх за малышей очевиден

Изучение методической литературы по теме «Здоровье», «Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей раннего возраста», работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание», «Дошкольное образование», «Дошкольная педагогика».

Красной нитью при разработке проекта было установление сотрудничества с родителями в целях оздоровлению детей в рамках семейного физкультурного кружка. Родителям был представлен паспорт проекта «Растим здорового малыша». Интерес к проекту безусловно присутствовал. Мы выяснили, что в основном в семьях - это первый ребенок, и поэтому существует необходимость у родителей в обучении практическим действиям с ним по физическому воспитанию и все родители малышей готовы к совместной деятельности.

В этот период были проведены консультации родителей по запросом «Организация рационального двигательного режима ребенка в семье», «Готов ли ребенок к детскому саду», «Как помочь ребенку адаптироваться к условиям детского сада», «Совместные занятия родителей с малышом как средство успешного привыкания к детскому саду».

Родителей познакомили с проектом проведения совместных физкультурных занятий с детьми и родителями, предложили поучаствовать в изготовлении нетрадиционного оборудования.

Организация совместных физкультурных занятий предполагала знакомство с залом, с правилами: можно и нельзя.

На втором этапе были организованы совместные занятия, первые занятия были направлены на создание оптимальных условий для обучения родителей физкультурным упражнениям со своим ребенком, которыми можно заниматься и в свободной деятельности в домашних условиях.

Задачами второго этапа были выдвинуты следующие:

- Показать родителям способы взаимодействия с ребенком на физкультурном занятии: в выполнении физических упражнений, в страховке на спортивных снарядах, в подвижной и спокойной игре.

- Мотивировать родителей на самостоятельную организацию двигательного-игровой деятельности с ребенком в свободное от работы время.

- Пропагандировать совместные с детьми физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Структура совместных физкультурных занятий состоит из 3 частей, 1 и 3 части – ритуальные, т. е. повторяющиеся, в которых есть упражнения «Здравствуй, солнышко», «Мой малыш», пальчиковые игры, проводились два раза в неделю от 10 до 12 минут.

2 часть изменяющаяся - это классическое физкультурное занятие, в котором инструктор по ходу занятия дает указания родителям по взаимодействию со своими детьми. Основные движения родители с детьми выполняли самостоятельно, осуществляя страховку и эмоциональную поддержку. Для большей уверенности с родителями перед занятиями проводились мини-беседы по определению задач при выполнении движений. Наблюдения совместных занятий показали наличие интереса к данной деятельности у детей и родителей. Об этом же свидетельствуют отзывы родителей, имеющие положительные эмоциональные высказывания о пользе таких занятий для развития и укрепления взаимоотношений родителей со своими детьми, и о желании посещать их чаще. Занятия имели высокую эмоциональную окраску, частый тактильный контакт помогает родителям и детям почувствовать общность, желание вместе играть, радоваться, получать удовольствие от посещения детского сада.

Анализ адаптационных листов малышей показал высокий уровень принятия детьми детского сада, мониторинг уровня заболеваемости тоже порадовал, он стал гораздо ниже, чем в предыдущие годы.

При проведении занятий с детьми и родителями были использованы различные игры и упражнения, направленные на развитие различных групп мышц, на укрепление взаимоотношений не только с родителями, но и другими взрослыми.

Таблица 1

Упражнения на профилактику дисплазии тазобедренных суставов	Упражнения на профилактику плоскостопия	Упражнения на укрепление мышц спины	Упражнения на равновесие	Упражнения на развитие гибкости	Упражнения на развитие мышц ОДА	Упражнения на дыхание
«Бабочка» добавить	«Дождик – гром», «Волшебная дорожка» добавить	«Кораблик», «Уголок», «Веселые шарики» добавить	«Верх по лесенке», «Перешагиваем мостик» добавить	«Веселые воротники» добавить	«Планочка», «С мамой наперегонки», «Цветной тоннель» добавить	«Ветерок» Потягушки-порастушки» Пушинки», «Веселые ленточки» Игра

						«Раздувайся пузырь» добавить
Массаж стоп	«Колбочие шарики»					
Упражнения, направленные на укрепление положительных взаимоотношений детей и взрослых	«Обнимаемся, улыбаемся, целуемся»					

Итоги проекта были представлены на медико-педагогическом совещании для групп раннего возраста детского сада. Отмечено участниками проекта «Растим здорового малыша»:

- спокойное течение адаптации у детей группы раннего возраста (90% малышей - легкое течение адаптации, остальные дети – средней тяжести) (педагог-психолог Григорян Н.А.);
- уровень заболеваемости детей за адаптационный период этого года на 30% меньше, чем за этот же период предыдущего года (2021 -2022 уч. г.) (врач – педиатр детского сада Цекова О.Ю.);
- по мнению родителей: - участие в проекте помогло преодолеть трудности адаптации не только детям, но и взрослым, появилось желание узнать о жизни в детском саду своих малышей больше, участвовать в их жизни.

В ходе дискуссии по итогам проекта всеми его участниками появилось пожелание продолжить сотрудничество по проблеме проекта, так как вопросы физического развития и оздоровления малышей актуальны на протяжении всего дошкольного возраста, желание получать информацию от специалистов учреждения, познакомиться с интересными методами и подходами к оздоровлению и физическому воспитанию ребенка раннего возраста.

2.2. Подвижная игра как важное средство физического воспитания и оздоровления детей раннего возраста

Отработав большое количество методической литературы по проблеме физического воспитания детей раннего возраста в детском саду, нами были подобраны и рекомендованы для воспитателей в группе и родителей ряд подвижных игр, некоторые из них были взяты из программы «Кроха». Они понятны и доступны для малышей, даны в усложнении и, требуют минимальных затрат, что немаловажно для нас.

Подвижные игры являются важным средством физического воспитания детей раннего возраста. Они привлекают малышей своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. В свою очередь движения стимулируют работу разнообразных групп мышц, усиливают кровообращение, дыхание, улучшают обмен веществ. Игры, проведенные на свежем воздухе, способствуют закаливанию и оздоровлению.

Подвижные игры способствуют также развитию внимания, памяти, воображения, формированию личностных качеств (самостоятельность, активность). Участвуя в этих играх, дети приобретают опыт общения со сверстниками и взрослым.

К играм были подобраны указания для воспитателей и родителей по их организации:

Воспитатель является активным участником игр: выполняет роль ведущего (читает текст, который служит сигналом к началу и окончанию движений).

Воспитатель, одновременно выполняя движения вместе с детьми, является образцом для подражания. Объяснение и показ действий ведутся непосредственно в ходе игры.

Каждая игра проводится в течение месяца. Продолжительность игры зависит от характера движений, числа играющих, условий проведения. Настроения детей (ориентировочно 5 – 8 минут). Количество повторений – 4 – 6 раз.

Игры были подобраны сюжетные и бессюжетные, в основном это игры средней подвижности, а также, игры, цель которых - снять напряжение, расслабить.

Подвижные организованные игры как ценное средство всестороннего развития детей-дошкольников, особенно их физического развития, давно известны работникам детских садов и используются ими почти ежедневно.

Однако нередко случаи, когда воспитатели не умеют правильно организовать игры с детьми. Подбор предлагаемых игр бывает малоинтересным, однообразным, они проводятся без пособий. Иногда воспитатели не умеют подбирать игры в правильной последовательности, обеспечивающей равномерную нагрузку для детей. Многие родители не знают игр для малышей и не умеют играть с детьми.

В предлагаемом нами перечне хочется поделиться опытом проведения с детьми таких игр и упражнений, которые не только нравились детям, но и хорошо помогали в выработке у них двигательных умений и навыков.

Знание физических и умственных возможностей детей поможет взрослому правильно подобрать для них ту или иную игру, несколько упростив или усложнив ее.

По сколько, в нашем детском саду в основном в группах раннего возраста находятся дети от 2-х до 3-х лет, но при этом есть и дети, возраст которых 1,8 -1.10 г. (5 детей), поэтому были выделены и игры для малышей данного возраста. Далее игры представлены по возрастам в таблице 2, некоторые даются в усложнении в зависимости от возрастной категории детей.

Таблица 2

Возраст детей	Название игры	Цель	Атрибуты
1год 8 мес.- 3 года	Утки и собачка	Совершенствовать ходьбу, бег. Побуждать к подражанию. Вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками	Шапочки или нагрудные изображения уток (по количеству играющих), шапочка собачки или собачка-игрушка.
1год 8 мес.- 3 года	Прокати мяч по дорожке	Вариант 1. Учить катать мяч по ограниченной поверхности, толкая его двумя руками и сохраняя направление. Побуждать к самостоятельным действиям. Вызывать удовольствие от действий с мячом. Вариант 2. Совершенствовать умение прокатывать мяч по ограниченной поверхности друг другу. Закреплять знание цвета. Учить согласовывать действия со сверстниками. Побуждать к самостоятельным действиям.	Дорожки шириной 40 см, длиной от 1,5 до 2 м по количеству играющих детей. Мячи средней величины для каждого ребенка. Дорожки разного цвета и мячи по количеству играющих.
1год 8 мес.- 3 года	Дождик	Повышать двигательную активность, вызывать положительные эмоции от совместных действий. Развивать внимание.	
2 – 3 года	Позвони в колокольчик	Учить подпрыгивать на месте, влезать на скамейку и слезать с него. Развивать ловкость, побуждать к самостоятельным,	Стойка с колокольчиком, Куб (высотой 10 – 15 см).

		активным действиям. Вызывать радость от выполняемых действий.	
2 – 3 года	У медведя во бору	Совершенствовать бег. Учить согласовывать действия с текстом игры. Развивать выдержку	
2 – 3 года	Пчелки и медведь	Развивать бег, умение подражать. Учить согласовывать действия с текстом игры. Вызывать положительные эмоции от совместных действий со взрослым и сверстниками.	
2 – 3 года	Карусели	Учить согласовывать свои действия с действиями других детей; менять темп движения в соответствии с текстом. Вызывать чувство радости от игры.	
2 – 3 года	Найди свой домик	Закреплять навыки бега в разных направлениях. Учить различать форму предмета. Развивать внимание и память.	
2 – 3 года	Кот Васька и мыши	Учить детей бегать на носочках, подражая мышкам. Действовать по сигналу, различать форму предмета. Развивать выдержку. Вызывать положительные эмоции от совместных действий.	Крупные геометрические фигуры «норки» (круг, треугольник, прямоугольник).
2 года 6 мес.-3 года	Медведь и добрые зайчата	Обогащать двигательный опыт детей (прыжки, бег). Побуждать к активным самостоятельным действиям. Вызывать чувство радости от совместных действий с взрослым и сверстниками. Воспитывать сочувствие и доброжелательность.	Шапочки или нагрудные изображения зайчат (по количеству играющих), шапочка медведя или медведь - игрушка, широкая скамейка 10 см, стул. ширма, бочонок с мёдом
2 года 6 мес.-3 года	Волшебная палочка	Учить бегать в разных направлениях. Развивать ловкость, быстроту. Закреплять знание цвета. Вызывать положительные эмоции от игры и общения с взрослым.	Гимнастическая палка (длина -1,5 м), к которой привязаны ленточки двух-трех цветов (количество соответствует числу играющих детей).

Описание некоторых игр представлено в Приложении 1.

Ряд игр были представлены на мастер - классе «Играем с детьми», особый акцент сделан на развитие основных видов движений, но, отмечено, если взрослый не проговаривает действия детей, не радуется вместе с ними успехам и результатам, то эффект от таких игр будет минимальным. Заинтересованность взрослого – основа деятельности с детьми.

2.3. Подвижные игры с текстом в речевом развитии детей раннего возраста.

Отмечено, что большинство детей, пришедших в детский сад, отстают в речевом развитии (к анализу нервно-психического развития детей был привлечён педагог-психолог, учитель логопед учреждения). Родители также отмечают отставание малышей от возрастной нормы речевого развития. В рамках запроса родителей были подобраны подвижные игры с текстом, где взрослые много говорят с ребенком, используя тексты детских произведений, где ребенок не только выполняет определенные движения, но его побуждают отвечать, таким образом, пополняя словарный запас, закрепляя звукопроизношение и активизируя речь.

Мы постарались подобрать подвижные игры, основанные на потешках, детских коротких стихах, коротких песенках: «Комарик» (русская народная потешка); «Собачка» (стихотворение И. Токмакова); «Тёпики-тёпики» (стихотворение Г. Лагздынь); «Пятнашки» (стихотворение В. Данько); «Мишка бурый» (стихотворение Ю. Капотов), «Курочка» (русская народная песенка).

Игры рекомендуются для детей раннего возраста, от 1,6 до 2,5 лет.

Игры проводятся в сопровождении стихотворного текста, произносимого взрослым. Очень важно, чтобы стихи прозвучали выразительно, в нужном темпе, удобном для игры.

Взрослый старается активизировать речь малыша, поощряет его желание проговаривать вместе с ним отдельные слова и фразы.

Развитию у детей интереса к игре способствует и ее оформление. Так, в играх «Собачка», «Комарик», например, следует использовать шапочки утят, птичек. Взрослый, исполняющий роль собачки, также надевает соответствующую шапочку или ведет роль с игрушкой в руках.

Описание игр представлено в Приложении 2.

2.4. Физические упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета детей как средство физического развития и оздоровления ребенка раннего возраста.

Отмечено самими родителями малышей, что дети уже в этом возрасте уже стремятся поиграть с телефоном, посмотреть мультфильм, а взрослые это поощряют в силу своей занятости. Такое отношение вряд ли поможет вырасти ребёнку здоровым и физически развитым.

Всякая болезнь, всякое отклонение в здоровье, в физическом развитии нарушает нормальную жизнь ребенка. Заболевание обычно ведет к ограничению движений. А оно тяжело переносится детьми: ведь потребность в движении одна из основных физиологических особенностей организма. Движения, уже было сказано не раз, способствует правильному развитию и формированию ребенка. Поэтому детям с ослабленным здоровьем, либо предрасположенным к хронической болезни, физкультура, правильно применяемая, повредить не может. Напротив, она необходима. Специальные упражнения, рекомендуемые для профилактики и предупреждения различных заболеваний, следует применять только в сочетании с общеразвивающими физическими упражнениями.

Многие специальные упражнения, помогают не только лечить болезнь, но и предупреждать ее, то есть применяются и с целью профилактики. Ведь у малышей слабо развиты мышцы спины, плечевого пояса и брюшного пресса, всё это находится в развитии - дело взрослого помочь правильному формированию мышечного корсета, костной системы, чтобы не пришлось обращаться к докторам

Мы постарались сделать подборку упражнений, направленных на укрепление мышц плечевого пояса, мышц спины и живота для малышей. Упражнения представлены в Таблице № 3.

Таблица № 3

Название упражнения	Исходное положение	Выполнение
Упражнения, укрепляющие по преимуществу мышцы плечевого пояса		
«Птички машут крыльями»	Ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.	Взрослый: «Дети, вы будете птичками. Покажи, как птички машут крыльшками. Ребенок за взрослым поднимает руки в стороны и, помахав несколько раз кистями, опускает руки вниз со звуком «Пи-пи-пи». Упражнение повторяется три-четыре раза.
«Погремушки»	Ноги слегка расставлены. Руки за спиной.	Взрослый:- «Достань погремушку, поиграй с ней». Ребёнок, сжав пальцы в кулаки, как будто держа погремушки, поднимает руки вверх, затем медленно опускает их вниз, как бы встряхивая погремушки, и произносит слова «динь-динь-динь», «динь-динь-динь», «динь-динь-динь», Затем прячут «погремушки» за спину. разжав кулаки. В руках взрослого может быть

		погремушка. Упражнение повторяется три - четыре раза.
Ловля комаров	Ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.	Взрослый: - «Сколько здесь комаров, как они пищат, давай их ловить». Ребенок смотрит вместе с взрослым по сторонам, ищут летающих комаров. Подражая комарам. Ребенок произносит звук «з-з-з». По слову взрослого «лови», ребенок делает хлопок перед собой или над головой и смотрит, раскрывая ладоши. поймал ли он комаров. Первый раз ребенок никого не может поймать, и взрослый говорит: «Нет, где же они?» Другой раз на слова взрослого «вот н поймали» или «попался ко марик», взрослый предлагает ребенку воображаемого комара в воображаемую коробку. Упражнение повторяется три -четыре раза
Помахивание флажками	Ребёнок сидит на стуле, флажок лежит у него на коленях	На слова взрослого: - «Возьми флажок, подними его, помаши им перед собой, над головой, переложи флажок в другую руку. помаши им, положи его на колени. Расправь его и т. д. ребёнок делает соответствующие движения. Вариант. После вышеприведенных упражнений ребенок прячет флажок, за спину. Взрослый делает вид, что ищет флажок и ни как не может найти. так хорошо ребенок спрятал свой флажок.
Упражнения, укрепляющие по преимуществу мышцы живота, спины и нижних конечностей		
Птички клюют	Ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.	Взрослый: - «Птички захотели поесть, они нашли зернышки и начали клевать». Ребенок по показу взрослого присаживается на корточки и ударяет пальцами о колени, слегка нагнув голову вниз и, произнося «клю-клю клю», затем поднимается и выпрямляется. Упражнение повторяется три-четыре раза.
Барабан	То же	Взрослый: «Достань палочки и покажи, как ты умеешь играть на барабанае. Ребенок, присев на корточки, ударяет несколько раз пальцами по коленям, произнося: «бум-бум-бум» или «тра та - та». После игры на барабанае ребенок встаёт и прячет палочки от барабана за спину. Упражнение повторяется три - четыре раза.
Ловля комаров	То же	Взрослый: «Смотри, комарики летают внизу». Ребёнок наклоняется и ловит комаров (делает хлопок), присев на корточки, затем встаёт. Упражнение повторяется три-четыре раза.

Прятанье флажков	Ребёнок сидит на стуле, флажок лежит у него на коленях. Ребёнок стоит. Ноги слегка расставлены. Руки с флажками опущены вниз.	По слову взрослого ребёнок кладёт флажок под стул, сдвигает ноги, как бы пряча флажок. Взрослый ищет, куда ребёнок спрятал флажок. Затем по слову взрослого ребёнок поднимает флажок с пола, встаёт и машет одной, потом другой рукой над головой и опять кладёт флажок под стул. Упражнение повторяется три-четыре раза. Вариант. По слову взрослого ребёнок присаживается на корточки и стучит палочками от флажка по полу, говоря: «тук-тук-тук», «тук тук-тук». Затем встаёт и прячет флажки за спину. Упражнение повторяется три-четыре раза.
Быстро возьми флажок	То же	Ребенок кладёт флажок перед собой на пол, расправляет его и встаёт, Положив руки за спину. На слова взрослого: «Возьми флажок» - ребенок быстро берёт флажок одной рукой, машут им над головой сначала одной, затем другой рукой и кладёт флажок на пол. Упражнение повторяется три-четыре раза. Вариант. Перед ребенком лежат два флажка разного цвета. Ребёнок поднимает флажок того цвета, который называет взрослый.
Жук	Лёжа на спине	Ребёнок, лежа на спине, двигает руками и ногами, подражая движениям лежащего на спине жука. После пяти-шести движений он опускает руки и ноги на пол. Упражнение повторяется три-четыре раза.

Прислушивайтесь к жалобам детей на «боли в ножках». Это, как и частые жалобы, на утомление ног, может быть признаком плоскостопия.

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей этого возраста полезны так же упражнения: сгибание (рефлекторное) пальцев стоп; сгибание пальцев стоп с помощью взрослого; круговые движения стоп, приседание, переступание, подтанцовывание под музыку вместе с взрослым. Ну и, конечно, нужно показать ребенка специалисту.

Все упражнения можно включать в ситуационные мини-игры двигательного характера (утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения). Физическое воспитание является одним из главных компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста. Начиная с азов, малыш постепенно начинает выполнять все более сложные упражнения, что приводит к формированию новых навыков, повышению физической активности, развитию выносливости, ловкости, силы.

Важно понимать, что организм ребенка еще растет и развивается, поэтому давать ему сильные нагрузки пока не нужно. Занятия профессиональным

спортом в столь юном возрасте могут привести к проблемам со здоровьем.

Помимо тренировок крайне важно соблюдать основные правила здорового образа жизни (правильно питаться, вовремя ложиться спать, больше времени проводить на свежем воздухе).

Вот несколько упражнений и подвижных игр, которые можно предложить ребенку в домашних условиях:

1. Преодоление препятствий. На полу раскладывают разные предметы (игрушки, одеяло, стулья, подушки) и предлагают ребенку преодолеть эти препятствия.
2. Попадание в цель. На пол ставят корзину и предлагают малышу попасть в нее мячиком.
3. Ходение по ортопедическим массажным коврикам. Крайне полезное занятие в раннем детстве. Способствует формированию свода стопы, предотвращает формирование плоскостопия, развивает тактильную чувствительность.

А, когда же родителям заниматься с малышом и как найти время для занятий физической культурой с малышом. Что касается рабочих дней, то несколько минут на утреннюю зарядку, и 15 – 20 минут на вечерние игры с ребенком может без затруднений найти даже очень занятый родитель. Нужно только иметь желание для этого. Что же касается выходных дней - эффективным оздоровительным средством могут и должны быть совместные прогулки и игры на свежем воздухе, такие прогулки не только помогут укрепить физически ребенка, но и положительно повлиять на здоровье ребенка. Всё это мы постарались донести до родителей, а также вооружить их эффективным методом – игрой.

Заключение.

Воспитание всесторонне развитой личности – основная задача педагогики сегодняшнего дня. Успешное решение её во многом зависит от начального этапа педагогического процесса, осуществляемого в ранний период детства, когда у ребенка закладываются основы физического, умственного, нравственного, эстетического развития.

Физическое воспитание является одним из главных компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста. Начиная с азов, малыш

постепенно начинает выполнять все более сложные упражнения, что приводит к формированию новых навыков, повышению физической активности, развитию выносливости, ловкости, силы.

Совместная деятельность специалистов детского сада является основой для спокойного течения адаптации. Своевременная и квалифицированная помощь специалистов поможет родителям малышей увидеть и понять, что малышу нужно помочь в его развитии, правильно организовать воспитание и развитие ребенка.

Своевременное проведение физкультурно-оздоровительных с применением игровых технологий, щадящих немедикаментозных технологий оздоровления – совершенно необходимы е действия по отношению к таким маленьким детям.

Детский сад должен разрабатывать свою систему мониторинга состояния здоровья и реабилитации детей, особенно в период адаптации, и проводить его обязательно с учетом особенностей состояния здоровья и индивидуального развития каждого ребенка.

Движения в игре и игра с движениями могут и должны быть замечательным фундаментом гармоничного общего и физического развития и укрепления здоровья детей. Не менее важной, по нашему мнению, является тесная работа с семьями воспитанников, повышению интереса к деятельности детского сада, вооружению родителей современными технологиями развития малыша.

Литература:

1. Белая К. «Первые шаги» «Линка – пресс» 2002г.
2. Галанова А.С. «Я иду в детский сад» «школьная пресса» Москва 2002г.
3. Горюнова Т.М. «Развитие детей раннего возраста» «Сфера» Москва 2009г.
4. Григорьева Г. «Малыши в стране Акварелии» М: «Просвещение» 2006г.
5. Литвинова М.Ф. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2005. 288 с. (Дошкольное воспитание и развитие).

6. От рождения до школы: основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2019
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986.
9. Программа «Кроха» Г. Григорьева, Д. Сергеева, Н. Кочетова и др., 2015
10. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» Пензулаева Л.И. - «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», Москва 2021.
11. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» первая, младшая группа. -«МОЗАИКА-СИНТЕЗ», Москва, 2021.

Приложение 1

Подвижные игры для детей раннего возраста.

(В эти игры можно играть и с одним ребенком, если же у вас гости – эти игры украсят и любой праздник для малышей. Просто адаптируйте текст под обстоятельства.)

Утки и собачка (1год 8 мес.- 3 года)

Цель: Совершенствовать ходьбу, бег. Побуждать к подражанию. Вызывать чувство радости от совместных действий с взрослым и сверстниками.

Атрибуты: Шапочки или нагрудные изображения уток (по количеству играющих), шапочка собачки или собачка-игрушка.

Ход игры.

Воспитатель (предлагает детям поиграть в игру «Утки и собачка»). Вы будете утки, а я ваша мама-утка. (Дети надевают шапочки или нагрудные изображения. Вот сколько у меня маленьких утят. Утки любят плавать. Здесь у нас будет пруд. *(Обозначается место.)* Подойдите ко мне, я спрячу вас под своими крыльями *(широко разводит руки)*. Сейчас мы пойдем учиться плавать. Вы будете послушными и внимательными и повторяйте за мной все движения.

Рано-рано утречком

Вышла мама уточка

Поучить утят.

Уж она их учит, учит!!

Вы плывите, ути - деточки,

Плавно в ряд! *(А. Барто)*

Далее педагог имитирует движения плывущей утки *(плавно двигается, отводя руки слегка назад)*, дети повторяют. Затем воспитатель говорит:

«Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают *(гладит руки, бока плавными движениями)*, хвалит детей: «Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, «кря-кря-кря». Дети, подражают взрослому, тоже произносят: «Кря-кря-кря».

С лаем появляется собачка (взрослый в шапочке или с игрушкой).

Воспитатель.

Ты, собачка, не лай!

Наших уток не пугай!

Утки наши белые

Без того не смелые. *(И. Токмакова)*

Собака подбегает к пруду, а утята быстро плывут к утке-маме и прячутся у нее под крыльями. Собака убегает. Игра повторяется.

Заключительная часть. Воспитатель зовет собачку:

Ты, собачка, не лай!

Наших уток не пугай!

Лучше с нами поиграй.

Прокати мяч по дорожке (1 год 8 мес.- 3 года)

Вариант 1.

Цель: Учить катать мяч по ограниченной поверхности, толкая его двумя руками и сохраняя направление. Побуждать к самостоятельным действиям. Вызывать удовольствие от действий с мячом.

Атрибуты: Дорожки шириной 40 см, длиной от 1,5 до 2 м по количеству играющих детей. Мячи средней величины для каждого ребенка.

Ход игры.

Воспитатель обращает внимание детей на мячи, лежащие в корзине, и предлагает взять по мячу: сейчас мы будем учиться катать мячи по дорожке. Посмотрите, как это делаю я. Беру мяч, кладу его на дорожку и сильно толкаю. Теперь Сережа прокатит мяч по дорожке. Положи мяч на дорожку и оттолкни его двумя руками. Молодец. сильно толкнул, мяч покатился прямо по дорожке. Теперь беги за своим мячом, а упражнение будут выполнять все дети на своей дорожке. Педагог поощряет, помогает тем, у кого движение не получается.

Вариант 2.

Цель: Совершенствовать умение прокатывать мяч по ограниченной поверхности друг другу. Закреплять знание цвета. Учить согласовывать действия со сверстниками. Побуждать к самостоятельным действиям.

Атрибуты: Дорожки разного цвета и мячи по количеству играющих.

Ход игры.

Воспитатель, уточняет, какого цвета дорожки, и предлагает каждому ребенку выбрать понравившуюся. Дети прокатывают по дорожке мячи так же, как и в предыдущей игре. Педагог следит, чтобы они мяч отталкивали, а не бросали. Поощряет справившихся с задачей, активизирует малоактивных. Затем по предложению педагога дети меняются дорожками (с обязательным уточнением названия цвета). Действия с мячом повторяются.

Следующее упражнение - прокатывание мяча по ограниченной поверхности в парах. Педагог предлагает заранее договориться, кто кому будет катать мяч. Если дети затрудняются с выбором напарника, воспитатель помогает: «Машенька, прокати мяч Сереже, а ты, Миша, прокати мяч Саше и т.д. Также уточняется дорожка, по которой дети будут катать мяч (с обязательным указанием ее цвета). В ходе игры воспитатель хвалит, подбадривает детей. Игра повторяется несколько раз. В заключение воспитатель предлагает детям поиграть с мячами по своему желанию.

Дождик (1 год 8 мес.- 3 года).

Цель: Повышать двигательную активность, вызывать положительные эмоции от совместных действий. Развивать внимание.

Ход игры

Дети сидят на стульчике или на ковре.

Воспитатель.

Дождик, дождик,

Хватит лить,

Сидят дома деточки,

Словно птички в клеточке.

Солнышко, солнышко,

Посвети немножко,

Выйдут детки погулять,

Станут бегать и играть.

Дети встают, бегают по комнате; прыгают, хлопают в ладоши, делают «пружинку» (приседают) и т.д. Воспитатель поощряет их действия, следит, чтобы они не перевозбудились, и своевременно дает сигнал: «дождик!». Для детей трех лет звуковой сигнал можно заменить, зрительным, например, открыть зонтик. Все бегут к стульчикам и садятся.

Позвони в колокольчик (2 – 3 года)

Цель: Учить подпрыгивать на месте, влезать на скамейку и слезать с него. Развивать ловкость, побуждать к самостоятельным, активным действиям. Вызывать радость от выполняемых действий.

Атрибуты: Стойка с колокольчиком, куб (высотой 10 – 15 см).

Ход игры.

Воспитатель в присутствии детей подвешивает на стойку колокольчик чуть выше поднятой руки ребенка (все свои действия проговаривает). Далее предлагает детям позвонить в колокольчик. Желательно начать, с самого активного ребенка (педагог комментирует все действия ребенка, хвалит его). Каждого последующего ребенка педагог хвалит и подбадривает. Важно дать возможность добиться результата каждому ребенку.

Затем воспитатель поднимает колокольчик на 10-15 см. Дети пытаются достать его, но у них не получается. Тогда педагог предлагает поискать предметы, которые смогут им помочь. Дети высказывают свои предположения, если они не догадываются назвать куб, педагог приходит на помощь: «А может быть куб поможет достать колокольчик?» По совету воспитателя дети ставят куб к стойке, по очереди подходят к нему, взбираются и звонят колокольчик. Воспитатель хвалит, подбадривает, побуждает к самостоятельности менее активных. Дети могут несколько раз взбираться на куб и звонить колокольчик.

Вариант.

В игре сохраняются те же задачи, но достать колокольчик палочка, длина которой не менее 30 см.

Пчелки и медведь (2 – 3 года)

Цель: Развивать бег, умение подражать. Учить согласовывать действия с текстом игры. Вызывать положительные эмоции от совместных действий со взрослым и сверстниками.

Ход игры.

Дети изображают пчел: «летают» по поляне, размахивают руками (крыльшками), жужжат.

Появляется медведь. (Роль выполняет взрослый)

Воспитатель.

Мишка идет,

Мед у пчелок унесет,

Пчелки. домой!

Пчелки возвращаются в улей (определенное место в игровой). Медведь идет переваливаясь с ноги на ногу туда же. Дети и воспитатель произносят вместе:

Этот улей – домик наш.

Уходи медведь от нас,

Ж-ж-ж.

«Пчёлки» машут «крыльшками» и жужжат. Медведь уходит, а «пчёлки» опять летают по поляне.

Карусели (2 – 3 года)

Цель: Учить согласовывать свои действия с действиями других детей; менять темп движения в соответствии с текстом. Вызывать чувство радости от игры.

Ход игры: Дети берутся за руки и под слова взрослого двигаются по кругу.

Воспитатель.: Еле – еле-еле-еле

Завертелись карусели.

(Дети движутся медленно)

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

(Дети движутся быстро.)

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз-два, раз-два -

Вот и кончилась игра.

(Дети останавливаются)

Воспитатель, с помощью интонации фиксирует внимание детей на том, как надо действовать.

Найди свой домик (2 – 3 года)

Цель: Закреплять навыки бега в разных направлениях. Учить различать форму предмета. Развивать внимание и память.

Ход игры.

Воспитатель заранее готовит домики разной формы из пластика (плотного картона) по количеству детей и размещает их в игровой комнате. Раздает детям фигурки аналогичной формы, изготовленные из плотного картона. Предлагает рассмотреть их, сравнить с домами и найти домик, соответствующий фигурке по форме. По сигналу воспитателя дети выбегают из домиков, резвятся, прыгают, хлопают в ладоши и т.п. По сигналу: «Все в свои домики!», возвращаются на место. Вместе с воспитателем проверяют, все ли в своих домиках.

Кот Васька и мыши (2-3 года)

Цель. Учить детей бегать на носочках, подражая мышкам. Действовать по сигналу, различать форму предмета. Развивать выдержку. Вызывать положительные эмоции от совместных действий.

Ход игры. Дети-мышки сидят в норках разной формы (круг, треугольник, квадрат). Кот Васька (взрослый) прогуливается перед ними, нюхает, мяукает.

Воспитатель и дети (*поют или говорят*).

Ходит Васька беленький,

Хвост у Васьки серенький.

А бежит – стрелой,

А бежит - стрелой.

Кот Васька бежит и садится на стул, стоящий в конце групповой комнаты.

Воспитатель и дети

Глазки закрываются,

Спит иль притворяется?

Зубы у кота –

Острая игла.

Воспитатель подходит к коту, смотрит, спит ли он, и приглашает мышек погулять. Дети подбегают к стулу на котором сидит кот и скребут по нему.

Воспитатель.

Только мыши заскребут,

Серый Васька туг как тут.

Всех поймает он!

Мышки убегают, а кот их догоняет

Волшебная палочка (2 года 6 мес.-3 года)

Цель: Учить бегать в разных направлениях. Развивать ловкость, быстроту. Закреплять знание цвета. Вызывать положительные эмоции от игры и общения с взрослым.

Атрибуты: Гимнастическая палка (длина -1,5 м), к которой привязаны ленточки двух-трех цветов (количество соответствует числу играющих детей).

Ход игры.

Воспитатель (показывает детям гимнастическую палку). Посмотрите, что у меня в руках? Правильно, это палочка. А это что? (Показывает на ленточки.) Правильно, это ленточки. Какого они цвета? (Показывает красную, затем зеленую.) Если дети не называют цвет ленточек, педагог делает это сам. Эта палочка не простая, а волшебная. Ленточки убегают, а палочка ловит их. Хотите поиграть?

Получив согласие детей, воспитатель, отходя в сторону, производит палочкой действия, быстрые или медленные в разных направлениях.

Дети пытаются схватить ленточки, если кому-то это удастся, педагог останавливает игру и спрашивает : - какого цвета ленточку он поймал.

В ходе игры педагог следит состоянием детей. При сильном возбуждении меняет характер движения (останавливается, поднимает палку вверх, предлагая достать ленточку).

Приложение 2.

Подвижные игры с текстом.

(В эти игры можно играть и с одним ребенком, если же у вас гости – эти игры украсят и любой праздник для малышей. Просто адаптируйте текст под обстоятельства.)

Комарик (русская народная потешка)

Сел комарик под кусточек,
На еловый на пенечек,
Свесил ножки под листочек.

Спрятался!

С окончанием звучания останавливаются. Взрослый читает стихотворение. На две первые строки дети садятся на стулья, расставленные по залу. На 3-ю строку раскачивают ногами, на 4-ю прячутся за платок. (Заранее приготовленный платок висит на спинке стула).

Выходит взрослый с куклой - лягушкой или в соответствующей шапочке. Говорит: - «Где же комарики? Я их сейчас найду! Ищет детей. Уходит. Игра повторяется. Взрослый находит малышей: «Вот они, спрятались!» Дети убегают на места, взрослый пытается их догнать.

Собачка

Ты, собачка; не лай,
Наших уток не пугай!
Утки наши белые
Без того не смелые. (И. Токмакова).

Дети-утки идут, покачиваясь, за взрослым, который произносит текст стихотворения. Руки у всех опущены и отведены немного назад. Две последние строки можно повторить дважды. По окончании текста выбегает собачка (ребенок в шапочке) и с лаем догоняет разбегающихся детей.

Примечание. При разучивании игры взрослый надевает на руку собачку – би-ба-бо, прячет руки за спину и читает стихотворение. В конце игры собачка догоняет детей.

Тёпики

Тёпики-тёпики,
По водице хлопки,
Хлопки ладошками,
Да босыми ножками. (Г. Лагздынь)

Игровое упражнение выполняется по показу взрослого. Под чтение потешки, дети встряхивают кистями обеих рук, как бы ударяя по воде. На последнюю строчку притопывают ногами, переступая с одной ноги на другую.

Мишка бурый,

Мишка бурый,
Отчего такой ты хмурый?
- Я медком не угостился,
Вот на всех и рассердился!
Раз, два, три, четыре, пять!
Начинаю мед искать! (Ю. Капотов)

Дети, разбежавшись по всей площадке, изображают зайцев, весело прыгают под музыку или звуки бубна. Неожиданно появляется медведь. Его роль исполняет взрослый или ребенок постарше в соответствующей шапке. Он ходит среди зайцев с возгласом: «У-у-у-у-у!». Дети-зайцы вместе с взрослым произносят первые три строки. Мишка отвечает (4-5-я строки).

После этого ведущий просит мишку не сердиться, говорит, что для него приготовили вкусный мед, но сначала надо поискать зайцев. Мишка соглашается. Вместе дети прячутся.

После того как дети спрятались, мишка говорит 2 последние строки текста и идет искать детей.

Лиса и зайцы

Из-за белого сугроба
Уши длинные торчат.
-Поищи, лиса, попробуй,
Хитрых беленьких зайчат.
Зря стараешься, плутовка,
Не найдешь ты их, кума,
Потому что зайцев ловко
Прячет бабушка-зима. (В. Бардадым)

Зайцы бегут врассыпную по всему залу. С окончанием музыки (или звучания бубна) все присаживаются на корточки, наклоняя головы (показывают уши). Ведущий читает стихотворение (1-4-я строки). Выбегает лиса, ищет зайцев, приговаривая «куда же они спрятались?», «сейчас, сейчас найду». После неудачных поисков текст снова произносит ведущая (5 — 8 строки). Лиса убегает. Игра повторяется, но на этот раз лиса может найти одного-двух зайцев, тех, кто пошевелился. В этом случае строки 5-8 ведущий не произносит. Игра повторяется еще 2 раза, потом все по предложению взрослого ищут к домику лисы и просят отпустить зайчат. Лиса соглашается при условии, что все зайцы попляшут.

Одуванчики

По краешку канавки
На травяном диванчике
Весело гурьбою
Расселись одуванчики.
Тут и солнышко взошло,
Покатилось мячиком.
Ищет красно солнышко,
Где же одуванчики, (В. Данько)

Дети-одуванчики в желтых шапочках бегают под музыку или звучание бубна. С окончанием звучания они бегут к своим стульчикам. Взрослый произносит текст, после чего идет искать одуванчики, которые, закрыв руками лицо, прячутся.

Взрослый.

Желтый одуванчик,

Я тебя сорву.

Желтый одуванчик

Спрятался в траву.

Взрослый уходит. Снова звучит музыка. Игра повторяется.

Куручка (русская народная песенка)

Куручка по сенечкам похаживала.

Деток-цыпляток уговаривала:

-Вы не бегайте, цыплятки, по дворику,

Не ищите вы зерен у заборика.

К заборику гусак подбирается,

Цыплят он щипать собирается.

Дети-цыплятки идут стайкой за взрослым - куручкой.

С 5-й строки и до конца текста говор куручка, повернувшись к цыпляткам. По окончании стихотворения из-за укрытия («забора») выбегает гусак (ребенок постарше, который догоняет детей).

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Ставропольская ул., д.149 Краснодар, 350040

Тел. (861)219-95 – 02, факс: 219 – 95 – 17

<http://ww.kubsu.ru>, E-mail

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие:

**«Физическое воспитание как один из компонентов гармоничного
развития ребенка раннего возраста»**

Ильяшенко Татьяны Николаевны, инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
муниципального образования город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида № 222».

Ильяшенко Татьяна Николаевна проанализировала постановку работы по физической культуре с детьми раннего возраста, акцентировав внимание на том, что только знание и учёт особенностей малышей, подбор специфических методов помогут правильно организовать физическое воспитание в детском саду и семье.

Особо автор акцентирует внимание взрослых на том, что движение является одним из средств общения маленьких детей, поэтому рекомендует играть с детьми с первой минуты их появления в детском саду, привлекая и их родителей.

Физические упражнения, предлагаемые в совместных занятиях родителей с детьми, превращаются в игру. Более эффективного метода в педагогике не существует, особенно это касается маленьких детей.

В данной работе рассматривается положительное влияние подвижных игр на развитие у ребенка таких качеств, как внимание, память, координация движений, снижение импульсивности, эмоционального и мышечного напряжения.

Оценивая работу в целом, можно отметить следующее, представленный материал разработан методически грамотно, имеет логически стройное содержание, которое полностью раскрывает заданную тему.

Содержание работы с родителями имеет практическое назначение, подобранные игры с текстом и специальные упражнения могут использоваться родителями, так как они просты по содержанию, не требуют сложного оборудования и специальной подготовки.

Составлению рецензируемого материала предшествовала серьёзная подготовка и анализ педагогических знаний. Безусловной заслугой Ильяшенко Татьяны Николаевны является то, что она изучила, систематизировала, обобщила теоретический и практический опыт и представила его в виде структурированного и последовательного результата.

Достаточно высока практическая значимость методического пособия «Физическое воспитание как один из компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста». Методическое пособие предназначено для педагогов дошкольных учреждений и родителей детей раннего возраста.

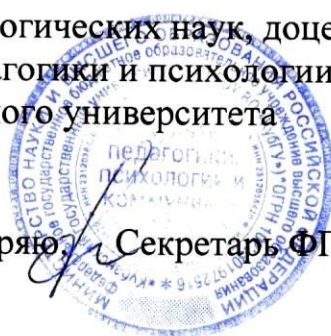
2021 - 2022

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент
кафедры дошкольной педагогики и психологии
Кубанского государственного университета

Голубь М.С.

Подпись Голубь М.С. заверяю  Секретарь ФППК КубГУ

17.05.2022



СВИДЕТЕЛЬСТВО

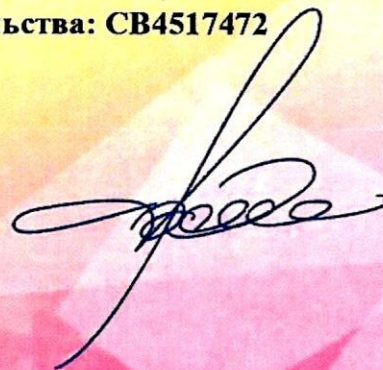
ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

Ильяшенко Татьяна Николаевна
МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 222"
опубликовала в Международном сетевом издании "Солнечный свет" статью:
"Здоровье малыша в наших руках!"

постоянная ссылка:
<http://solncesvet.ru/опубликованные-материалы/>

Номер свидетельства: СВ4517472

Главный редактор
Международного сетевого издания
"Солнечный свет"



Ирина Космыгина
05 сентября 2022г.

свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 — 65391

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение выдано Ильяшенко
(фамилия, имя, отчество)
Татьяне
Николаевне

в том, что он(а) с «14» ноября 2022 г. по «01» декабря 2022 г.

прошел(а) обучение в (на) Автономной некоммерческой организации
дополнительного профессионального образования «Санкт - Петербургский
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
Межотраслевой Институт Повышения Квалификации»

по программе: «Современные подходы к организации работы инструктора
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
по физической культуре в ДОО в условиях реализации ФГОС ДО»

в объеме 72 часа
(количество часов)

Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации

Регистрационный номер ПК/22/12/000009



Ректор (директор) М.И.Филин Филин М.М.

Секретарь Ш.А.Муратова Муратова Ш.А.

Город Санкт-Петербург Год 2022