

муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 25 общеразвивающего вида
муниципального образования город Новороссийск

**Методика организации и проведения
физкультурных занятий с детьми раннего
дошкольного возраста**

Воспитатель Высоцкая Л. А.

Г. Новороссийск, 2023

- Сегодня мы с поговорим о методике организации и физкультурных занятий с детьми раннего и дошкольного возраста.

- Целью дошкольного образования является гармоничное развитие ребенка. Задача педагога состоит в том, чтобы подобрать эффективные методы и приемы для достижения данной цели.

В последние десятилетия вопрос физического развития и состояния здоровья населения нашей страны рассматривается все серьезнее.

Можно заметить и, я думаю, многие из вас со мной согласятся, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (*за столами, телевизорами, компьютерами, гаджетами и т. д.*). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений. Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, гармонично развитым. Задача оздоровления стоит одной из приоритетных в каждом учебном заведении. Воспитатели детских садов также решают эту задачу.

- Согласно Образовательной программе, по которой работает детский сад, целенаправленно мы, т. е. воспитатели начинаем воздействовать на физическое развитие детей уже с раннего возраста. И если обратиться к методике организации физкультурных занятий, то следует отметить существенные отличия между структурой и особенностями занятий с детьми старшего и детьми раннего возрастов.

ВОПРОС: Может быть кто-то может уточнить, какое самое главное, характерное отличие можно отметить?

Например, в этой возрастной группе нецелесообразно деление занятия на части, как это имеет место в более старших группах.

Также при работе по физическому развитию детей раннего возраста используются игровые упражнения и подвижные игры.

Зачастую педагоги предлагают малышам поиграть в подвижную игру, выполнить какое-либо упражнение, но потом не могут понять, почему дети не играют или играют не все, или не выполняют упражнение «правильно», качественно. ВАШЕ МНЕНИЕ, ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

(неточные формулировки, неправильный показ, объяснение, отсутствие игровой задачи). Поговорим обо всем этом отдельно.

В раннем возрасте занятия следует строить так, чтобы освоение ОВД чередовалось с ОРУ, которые выполняются одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем. Таким образом, обеспечивается смена активных движений и кратковременного отдыха, а также смена разных исходных положений.

Сразу хочется отметить, про проведение ОРУ :

- ОРУ используются мало. Большинство из них **проводятся с предметами**, которые помогают ребенку выполнить упражнения. Иногда **проводятся** упражнения имитационного характера. Движения с предметами требуют некоторого напряжения, но выполняются малышами точнее, чем имитационные.

- Упражнения для детей этой группы отличаются простотой и включаются в содержание каждого **занятия**. Исходное положение при их выполнении преимущественно сидя или лежа. **Воспитатель** помогает каждому ребенку принять правильное исходное положение — сесть или лечь на коврик (*ковровую дорожку*).

- Очень важный момент состоит в том, что взрослый выполняет упражнение вместе с **детьми**.

ПОЗВАТЬ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ Держась за обруч или длинную палку, приседает. Поэтому важно отметить наличие спортивной формы у **воспитателя** (не все готовы наклоняться, приседать в платье и в сабо на платформе, что в свою очередь сказывается на качестве показываемого упражнения).

- Учитывая, что в **раннем возрасте** дети уже лучше понимают речь взрослого, особое значение приобретает взаимосвязь слова и движения, причем само движение малышам более понятно. Поэтому объяснения должны быть конкретными, краткими, четкими.

Например, на **занятии воспитатель обращается к ним** : «Все сядем на коврик. Олечка, садись, Юра, ты тоже садись; Вовочка, ты сядь здесь» и т. д., предлагает всем взяться за длинную палку и помогает это сделать, а затем говорит: «Держитесь за палку крепко. Теперь поднимите руки вверх и опустите вниз. Подняли руки. и опустили», выполняя движения с малышами. Некоторые из них повторяют за **воспитателем слова**, это надо поощрять. Спустя несколько **занятий большинство детей начинает активно реагировать на знакомые слова**: «*сесть*», «*лечь*», «*встать*», «*взяться за обруч, палку*».

- Такие пособия, как флажки, ленточки, погремушки, платочки, в этой **возрастной** группе применять не следует, а те, которые используются на **занятиях**, должны быть знакомы детям. Поэтому предварительно предметы даются детям, чтобы они могли рассмотреть и поиграть с ними, для того, чтобы во время упражнений не отвлекались на них.

- Еще один важный аспект состоит в том, что в этом **возрасте** от малышей не следует требовать большой точности выполнения (*другими словами качества выполнения*). Например, лежа на спине, дети поднимают ноги до палки (*ее держит воспитатель*) и опускают ноги, стараясь при этом не сгибать их, однако это требование не является обязательным, ноги могут быть несколько согнуты в коленях. Важно, чтобы дети поняли само упражнение.

- В **раннем возрасте и в младшем дошкольном** кстати тоже отсутствует счет, там основную часть составляют движения имитационного характера. Например, поднять руки в сторону и опустить — это «*Птички машут крыльями*». Ходить тихо, пытаясь подняться на носочки, — «*Мышки ходят тихо, тихо*» и т. д.

- Теперь поговорим об ОВД. В группе **раннего возраста** выделяются следующие ОВД:

- Ходьба и равновесие;
- Ползание и лазание;
- Бросание и катание.

Ходьба и равновесие.

Каждый ребенок начинает ходить в определенный период его жизни, кто-то раньше, кто-то позже. Начальный период ходьбы имеет свои характерные особенности: чтобы удержать равновесие, малыш широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, покачивается из стороны в сторону и т. д. Шаг неравномерный, семенящий, короткий. Затем у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем она очень своеобразна и индивидуальна, каждый ребенок ходит в удобном ему темпе, в соответствии со своими возможностями. Поэтому нецелесообразно на **занятиях** по физической культуре **проводить ходьбу под счет**, удары бубна или под музыку - малышам она не под силу. Заинтересовывают, хорошо закрепляют умение ходить игровые подражательные упражнения *«Пройди, как мышка»*, *«Пройди, как солдат»* и т. д.

Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления требуют затраты усилия для сохранения равновесия. Необходимы многократные упражнения в ходьбе по дорожке, доске, ребристой или наклонной плоскости и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях.

Стоит отметить, что упражнения в ходьбе хорошо развивают внимание, если они **проводятся эмоционально**, в игровой форме с использованием **предметов и игрушек**: *«Иди по дорожке к кукле»*, *«Пройди по мостику к мишке»*. Взрослый многократно называет предмет, а малыши повторяют название, обогащая тем самым свой активный словарь. В дальнейшем темп ходьбы ускоряется, малыши делают попытку побежать, выполняя задания *«Бегите ко мне»*, *«Догоните собачку (куклу)»* и т. д.

Ползание и лазанье.

Ползать ребенок начинает с 5—6 месяцев. При передвижении на четвереньках у ребенка уменьшается нагрузка на позвоночник (достаточно сильная, когда малыш сидит во время приема пищи, на **занятиях**, играя с предметами, укрепляются мышцы спины, живота, формируется правильная осанка. Дети **раннего возраста любят ползать**, и это стремление надо поддерживать, так это способствует дальнейшему развитию координации

движений при поднимании по лестнице, то есть руки и ноги работают попеременно.

Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также подползанием под веревку, рейку, дугу и т. д. любым способом, удобным для ребенка.

Более сложное упражнение — ползание на четвереньках по наклонной доске или гимнастической скамейке — включается в **занятия** во второй половине года. Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они боятся высоты: поднявшись на первую рейку лестницы, тотчас сходят на пол. Обучая каждого ребенка этому движению, **воспитатель** должен быть особенно внимательным и следить, чтобы малыш, пытаясь взяться за следующую рейку, не отпускал сразу обе руки, не опирался о перекладину предплечьем, не наклонял голову, поочередно переставлял руки и ноги, двигался произвольно, в удобном ему темпе, постепенно привыкал к высоте. В лазанье удобнее всего упражняться на лесенке-стремянке, занимаясь индивидуально.

ПОЯСНЕНИЕ про младшего **воспитателя**, **организацию** индивидуального лазания.

Бросание и катание.

На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании, которые укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища, развивают глазомер, пространственные представления, согласованность движений, меткость и ловкость. Хотя программа не предусматривает обучение малышей именно метанию, но задача **воспитателя** сформировать предпосылки к нему, то есть научить бросать.

Предварительно нужно упражнять малыша брать, держать и переносить предмет двумя и одной рукой. Ребенка заранее знакомят с некоторыми свойствами **предметов**, показав, что, например, мешочек с песком падает, мячик подскакивает и катится.

ПОЯСНЕНИЕ про мешочек, его размер, именно для малышей.

Так, сначала детям предлагают подержать предмет, поиграть с ним, **воспитатель** несколько раз повторяет название. Затем **воспитатель** просит показать предмет, где он находится: «*Ирочка, покажи мне, где мяч, где мешочек с песком*», т. е. учит отличать мешочек от мяча, знакомит со спортивным инвентарем.

Следует отметить, что при **занятиях с детьми** используются мячи разных размеров. **Воспитатель указывает на то**, что большие мячи дети берут и несут двумя руками, маленькие — одной. После этого начинается индивидуальное ознакомление: каждый ребенок держит мяч в обеих руках и учится бросать его вперед, катать мячи или шары одной и двумя руками. Взрослый при этом

следит, чтобы малыши нецепко держали предмет, соблюдали указанное направление (*например, бросили мишке, кукле, зайке*).

Стоит отметить, что детям второго года жизни не доступны упражнения в ловле мяча. Поэтому они не включаются в **занятия**.

Стоит отметить, что действия ребенка в этом **возрасте** еще не согласовываются с действиями других детей, поэтому сюжетные подвижные игры, даже с самыми простыми правилами, не предусмотрены в работе с **детьми второй группы раннего возраста**.

Малыши этой **возрастной** группы еще не ориентируются в пространстве, они только начинают осваивать передвижение по прямой линии и смену направления. Поэтому различные перестроения, даже самые простейшие, им пока недоступны. **ЗРИТЕЛЬНЫЕ ОРИЕНТИРЫ**.

Например, дает задание — ползти до бревна и перелезть через него, вернуться на свои места (*или ко мне*) или, справившись с препятствием, садятся на стулья, заранее расставленные в противоположной стороне, а затем по сигналу **воспитателя ползут обратно**.

В **занятия** постепенно вводятся поточный и фронтальный способ **организации детей** (в начале года малыши ползают по одному, взрослый каждому показывает движение и помогает его выполнить; постепенно они начинают ползать один за другим или все вместе способны самостоятельно и одновременно выполнить упражнение).

Также при работе по физическому развитию детей **раннего возраста** используются игровые упражнения

Подвижные игры в **раннем возрасте условно делят на две группы**: это игровые упражнения и подвижные игры. Уважаемые коллеги, а в чем их разница?

Совершенно верно, игровые упражнения являются предпосылкой для подвижных игр. Игровые упражнения не имеют сюжета, условно говоря, они имеют одно двигательное задание, которое при помощи художественного слова **воспитатель реализует**. Также в игровых упражнениях нет правил, регулирующих темп, предусматривающих быструю смену движений, реакцию ребенка на определенный сигнал, но они позволяют малышам выполнить задание **САМОСТОЯТЕЛЬНО**.

Давайте рассмотрим разницу между игровым упражнением и подвижной игрой.

Игровое упражнение

- 1). Объяснение простое, понятное
- 2). Художественное слово
- 3). Игровая задача
- 4). Показ

5). Зрительные ориентиры

6) Название

7)* Усложнение (*не обязательно*)

Подвижная игра

1). Сюжет. Знакомые понятия

2). Правила

3). Атрибуты, сигналы, ориентиры

4). Чередование действий

5). Показ

6). Название

7)* Художественное слово (*не обязательно*)

8)* Усложнение