ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШИХ ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА

Воспитатель по физической культуре:

Протопопова Т.П.

МДОУ «ЦРР-д/с №1»

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Поэтому в программе детского сада значительное место отведено вопросам охраны и укрепления здоровья детей, создания благоприятных условий для нормального развития и своевременного формирования у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движениях, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечно -­ сосудистой, дыхательной, мышечной и др.).

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

В соответствии с программными требованиями последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере усвоения ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры. Эти упражнений воспитывают у малышей смелость, решительность; дети учатся уверенно действовать в изменившейся обстановке. Кроме того, ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу. Это значит, что при массе ребенка в 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг.

При кажущейся простоте движений в ходьбе ребенок не может сразу овладеть правильными навыками, особенно на начальном этапе, когда малышу трудно сохранять равновесие из-за колебаний общего центра тяжести. Поэтому ребенок двигается быстро, мелкими шагами: стопа ставится на опору вся целиком, без переката с пятки на носок, ребенок как бы «шлепает». Шаги неуверенные, неравномерные. Слабо выраженный свод стопы, отсутствие умения при движении напрягать или расслаблять соответствующие мышцы.

Несмотря на все это, с первых моментов овладения ходьбой дети с удовольствием используют этот способ передвижения.

Малыши как бы ищут дополнительные трудности, намеренно усложняют движения, например, переступают через камешки, ветки, пробираются через кусты, поднимаются на горку, ступеньки, т.е. дети сами пытаются найти способ для совершенствования осваиваемых движений.

Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей, интереса к заданиям мы используем различные игровые и сюрпризные моменты. Например, «Пойдем гулять», «Пойдем в гости к мишке (кукле)», «Как лошадки» (высоко поднимая колени), «Как петушки» (высоко взмахивая руками), при этом сопровождая ходьбу четверостишиями: «зашагали ножки, топ-топ-топ, прямо по дорожке топ-топ-топ» или «по ровненькой дорожке шагают наши ножки, топ-топ-топ». При ходьбе на носочках говорим детям: «Мы будем с вами мышками. Пойдем тихо-тихо на носочках, чтобы не разбудить кошку», или «Достанем до солнышка руками» (на носочках, руки тянем вверх), или «Какие мы станем большие». При ходьбе и беге с изменением направления движения, где формируется у детей ориентировка в пространстве, воспитатель предлагает пойти сначала за Викой - у нее в руках кукла, а затем за Даниилом - у него мишка. При ходьбе с перешагиванием через предметы используем цветные ленточки, гимнастические палки, косички, шнуры, кубики, мешочки с песком. Подбадриваем во время выполнения упражнений: «поднимаем высоко ножку, как лошадка», «как петушок, помогая себе «крыльями-ручками». Такая ходьба развивает глазомер ребенка, отучает от шарканья ногами, помогает тренироваться в узнавании левой и правой ноги.

При ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры упражнения проводим в игровой форме: «по узенькой дорожке», «пройдем по мостику через речку», «пойдем по лесной узенькой тропинке», «как белочки по веточкам» и т.д. При выполнении детьми упражнений на повышенной опоре обязательно осуществляем страховку и помощь. Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка высотой 15-20 см) не рекомендуется спрыгивание, лучше сойти шагом. Это связано с тем, что нежелательно переключать внимание ребенка на второе, более сложное задание. По мере овладения упражнением в равновесии можно предложить детям спрыгнуть со скамейки, но на мягкую опору (коврик, мат). Детям 3-4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Однако необходимо напоминать, чтобы они старались держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставим стул, на котором располагаем игрушку (зайку, мишку и др.) или устанавливаем стойку с флажком на уровне глаз ребенка. Когда дети идут, они смотрят на предметы, и это облегчает им держать голову прямо, а следовательно, сохранять устойчивое равновесие. Упражнения в равновесии способствуют развитию смелости, уверенности, ориентировке в сложных и неожиданных ситуациях.

Детям 3-4 лет доступны прыжки, они умеют подпрыгнуть на месте и, продвигаясь вперед на небольшое расстояние, спрыгнуть с небольшой высоты, прыгнуть в длину с места. При подпрыгивании на месте малыши делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражая зайчикам, белочкам, мячику, воробушкам и т.д. Воспитатель делает несколько подскоков, а затем дети сами продолжают подпрыгивать.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую физиологическую нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед довольно четкая согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации. С детьми, у которых это упражнение не получается, занимаемся индивидуально в свободное время, на прогулке. Во время спрыгивания с небольшой высоты также используем игровые приемы: «воробушки спрыгивают с заборчика», «зайчики прыгают с пеньков», «белочка с дерева за шишками, которые упали на землю» и др. также при прыжках в длину с места на небольшое расстояние - «через ручеек», «не замочи ножки», «через канавку». Основное внимание уделяем тому, чтобы ребенок сгибал ноги перед прыжком и приземлялся одновременно на две ноги, удерживая устойчивое равновесие.

Детям младшего дошкольного возраста интересно играть и заниматься с мячом (в том случае, если упражнения им посильны). Поэтому в самом начале предлагаем простые по своей структуре и задачам упражнения. Это: катание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мяча воспитателю, бросание вверх и о землю, бросание в горизонтальную цель и на дальность. Все эти упражнения развивают глазомер, быстроту, ловкость, т.е. многие необходимые физические качества. Следует отметить, что при проведении упражнений с мячом могут возникать трудности организационного порядка. При прокатывании мяча для обозначения направления используем рейки, гимнастические палки, шнуры.

Дети 3-4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить мяч, брошенный взрослым. Основным недостатком при выполнении этого упражнения является слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы (иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу:«Бросай!»).

При ловле мяча ребенок, как правило, заранее готовит руки, выставляя их вперед, прижимает мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий дети лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще нестойкий. Обычно упражнение повторяем вне занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, т.е. на такую, чтобы легко можно было поймать. Они бросают гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а отсутствие правильного глазомера не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). С этой целью мы используем зрительные ориентиры - плоские обручи небольшого диаметра (25- 30 см), отрабатываем эти упражнения индивидуально в игре «подбрось- поймай» в утренние, вечерние отрезки времени, а также на прогулке. Кроме того, значительное место отводим и в летнее время упражнениям в бросании вдаль мячей, мешочков, шишек в горизонтальную цель. Таким образом, у детей имеются определенные предпосылки для овладения умением бросать, прокатывать, метать мяч и другие мелкие предметы.

Разнообразные упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, укрепляют мускулатуру крупных и мелких мышц. У детей 3-4 лет эти качества еще слабо развиты. Вначале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети ползают, продвигаясь вперед произвольным способом, некоторые подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то занимаемся индивидуально. Обычно после небольшой тренировки каждый ребенок хорошо справляется с заданием. Перед выполнением задания подлезть под шнур, дугу мы указываем исходное положение, т.е. место, от которого следует начинать упражнение. Ориентиром служат шнуры, цветные ленты, гимнастические палки. После ползания даем детям возможность выпрямиться, подтянуться: «позвони в колокольчик», «достань погремушку». На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяем правильному хвату за рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху) и постановке стопы (серединой). При этом обязательно осуществляем страховку. При всех видах лазанья обязательно используем игровые приемы: «ползти как жучки», мышки, котята; «пролезть в норку», «из норки», «щенята подлезли под забор», «не задень веревочку».

Огромное значение для всестороннего развития ребенка имеют подвижные игры. Они развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, развивается умение ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

В начале года повторяются игры, освоенные детьми в первой младшей группе : «Догони мяч», «Бегите ко мне», «Догоню, догоню...» и др. В этих играх участвуют все дети одновременно, выполняя одни и те же действия. А затем - игры более сложного содержания, в которых выделяется ведущая роль наседка, кот, а остальные дети - мыши, цыплята. В подвижных играх дети упражняются в таких видах движений, как ходьба, бег, лазанье, прыжки. Именно последовательное повторение подвижных игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению. Это тем более важно, так как в подвижных играх данный вид движения свободнее и естественнее усваивается.

Подвижная игра - кульминационный момент в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка. Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей вносим шапочки различных животных: медведя, курочки, волка, зайца, лисы, собаки, кошки и др., проводим игру под музыкальное сопровождение, при выборе водящего используем различные считалки, а также используем на занятии появление любимой игрушки, сказочного персонажа: Доктора Айболита, Буратино, Петрушки, Зайки - зазнайки, Белочки.

В настоящее время все чаще у детей встречается плоскостопие, нарушение осанки. В связи с этим мы используем на занятиях по физической культуре в вводной и основной частях различные корригирующие упражнения: это и ходьба по камушкам, по коврикам с шипами, по гимнастической палке боком приставным шагом серединой стопы, ходьба по следам, коврикам с пуговицами, катание мячей (грецких орехов) стопой, «собирание» платочка стопой, перекладывание стопой колпачков и многие другие упражнения.

Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. Движение - смысл жизни человека, двигательная активность детей - фактор необходимости их смыслового существования, а предмет физической культуры, физические упражнения - средство не только оздоровления детей, но и интеллектуального развития, раскрытия потенциальных возможностей маленького человека.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ

1. Как стимулировать познавательную деятельность в действии, движении? Назвать действие, движение.

Задать следующие вопросы:

* Зачем и как это делают?
* Что нужно, чтобы это сделать?
* Кто это делает, выполняет?
* Можно ли это сделать по-своему?

1. Как представлять предмет?

Назвать предмет.

Задать следующие вопросы:

* Зачем он нужен?
* Что с ним делают?
* Каковы его признаки (форма, цвет, размер)?
* Каковы его свойства (мягкий, твердый, пахнет)?
* Каковы особенности (движется, стоит, из чего сделан)?

1. Как стимулировать умственную деятельность?

Предложите детям:

* показать, какие спортивные предметы метают, бросают, толкают, катают, переносят;
* назвать и показать, как можно бегать: быстро, медленно;
* изобразить животных в движении (собачку, зайчика, лису, волка, воробья, ласточку);
* предметы: телефон, самолет, стул, мостик, березку, шпагат;
* ответить на вопросы по рисунку (человек идет, человек бежит, самолет летит, машина едет, мальчик стоит, девочка сидит, большой дом, маленький дом, низкий (куст), высокий (дерево).

1. Как стимулировать мышление?

Задать детям следующие вопросы:

* Зачем нам нужны: мяч, гимнастический мат, веревочка, ленточка, коньки, лыжи, санки?
* Что мы делаем с обручами, гимнастическими палками, шариками?