

УДК 796 (045)

Муратова Э.Р.

студент 2 курса

Уфимский Университет Науки и Технологий

Стерлитамакский филиал РБ, г.Стерлитамак

Шамсутдинов Ш.А., Доцент, кандидат педагогических наук

СФ УУНиТ

РБ, г.Стерлитамак

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

Аннотация: в статье подчеркивается, что физическое воспитание не только развивает тело, но и играет важную роль в социализации и духовном обогащении детей. Разнообразие форм физической активности, таких как утренняя зарядка, спортивные игры и соревнования, способствует развитию навыков сотрудничества и положительно сказывается на социальной адаптации воспитанников. При этом особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, что позволяет учитывать его эмоциональные и физические потребности.

Ключевые слова: физическое воспитание, детские дома, духовное развитие, самоопределение, уверенность в себе, гармоничное развитие, спортивные игры, соревнования, секции, здоровье, мотивация, адаптация, социальная интеграция.

Muratova E.R.

student

Shamsutdinov S.A.

Senior lecturer

department of physical education Ufa University of Science and

Technology

Sterlitamak branch Russian Federation, Sterlitamak

PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN IN THE YOUNGER KINDERGARTEN GROUP

Annotation: The article emphasizes that physical education not only develops the body, but also plays an important role in the socialization and spiritual enrichment of children. A variety of forms of physical activity, such as morning exercises, sports games and competitions, promotes the development of cooperation skills and has a positive effect on the social adaptation of pupils. At the same time, special attention is paid to an individual approach to each child, which allows taking into account his emotional and physical needs.

Keywords: physical education, orphanages, spiritual development, self-determination, self-confidence, harmonious development, sports games, competitions, sections, health, motivation, adaptation, social integration.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть этого процесса. В обществе ведется активная пропаганда здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, активный отдых и, конечно, занятия физкультурой, которой отводится особое место в укреплении здоровья.

Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет огромное значение. Поднимаясь вначале главным образом через посредство двигательной деятельности по ступеням самосознания, ребенок крепнет и развивается не как отдельное, изолированное существо, но как будущая социальная личность, так как именно познание своих сил и степень веры в них, приобретаемые в процессе действия, в большой степени определяют социальные черты личности и положение ее в окружающей среде. При той роли, которую в жизни ребенка играет двигательная деятельность, культура правильных движений составляет одну из основных задач физического воспитания. Твердая, правильная походка, стройное и устойчивое положение тела, сильный и смелый прыжок, правильный размах руки, быстрый бег и т. п. – все это моменты, которые играют чрезвычайно важную роль в возникновении и укреплении

того чувства здоровья, бодрости и веры в свои силы, которою, является чрезвычайно важным и ценным в формирующейся личности ребенка. [4]

Физическое воспитание детей раннего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Правильно организованное физическое воспитание детей раннего дошкольного возраста способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов систем детского организма. Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте, как бы ни был красив цветок, а если его не поливать в зародыше, расцвести ему не будет суждено никогда.

В физическом воспитании детей данного возраста должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка.

С этой целью, предусмотренные в ДОУ занятия по физической культуре следует строить в соответствии с психологическими особенностями данного возраста, доступности и целесообразности упражнений.

Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. [1]

Следует также заметить, что к развитию ребенка нужно подходить планомерно, уделяя внимание всем видам упражнений: основные виды движений общеразвивающие и игровые упражнения, подвижные игры, а также нельзя забывать об утренней гимнастике и занятиям с детьми на улице.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения. Поэтому велика роль воспитателя в проведении работы по физическому воспитанию с детьми раннего возраста, так как с ними дети проводят большую часть дня. Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Таким образом, физическое воспитание детей раннего возраста имеет огромное значение для будущего всего общества и цель физического

воспитания в дошкольном учреждении – это создание всех необходимых и благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности. А цель воспитателя правильно организовать работу в этом направлении, т.е. планирование и проведение занятий по физической культуре с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей развития ребенка, создание условий для нормального физического развития детей.

Умственное и нравственное развитие ребенка в первые три года, больше, чем когда-либо в дальнейшем, зависит от его физического состояния и настроения. Темпы физического и психического развития в раннем возрасте высоки, но строение всех органов и систем еще не завершено, а потому и деятельность их несовершенна.

Двигательная активность детей раннего возраста является фундаментом полноценного формирования личности ребенка и сохранения его физического и психического здоровья.

К 3-му году жизни формируются основные переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами происходят рост скелета, увеличение мышечной массы, изменение пропорций тела, к 2-3 годам масса мозга утраивается (Б. Н. Клосовский). Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного (преимущественно игрового) содержания. [3]

На третьем году жизни у ребенка совершенствуется деятельность всех органов, вследствие чего он становится физически более выносливым, у него повышается работоспособность нервной системы. Однако дети этого возраста по-прежнему легко возбуждаются, утомляются от однообразной деятельности.

Организм ребенка 3-го года жизни очень пластичен. Систематически проводимые оздоровительные мероприятия оказывают положительное влияние на его развитие.

Задача укрепления здоровья детей раннего возраста является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении. Единое информационное пространство поможет родителям и педагогам в решении вопросов, связанных со здоровьем детей. Существует три линии «обороны» здоровья: режим; питание; физическое воспитание.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья; является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности. [2]

Исследования показывают, что уровень двигательной активности детей раннего возраста зависит от ряда факторов: времени года, суток, а также от пола ребенка и его индивидуальных особенностей. Летом потребность в движениях увеличивается, что связано с изменениями в обмене веществ. Меняется потребность в движении и на протяжении суток: наиболее активны дети в первой половине дня с 9 до 12 часов, а во второй – с 17 до 19 часов. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Одни дети отличаются повышенной двигательной активностью, у

других она выражена средне или слабо. Это может быть связано как с особенностями темперамента ребенка, так и с условиями его жизни.

На третьем году действия детей по самообслуживанию становятся более осознанными и ловкими. Малыши могут самостоятельно и аккуратно есть, застегнуть пуговицы, помочь взрослому расставить на столике посуду, вытереть салфеткой стол, застелить постель и пр. Бытовые действия способствуют не только социализации ребенка, усвоению им принятых в обществе норм и правил, но и развивают двигательные способности, такие, как координация движений рук и пальцев.

Развитию движений служат занятия детей с различными предметами, которыми пользуются взрослые, а также с игрушками. Игры с дидактическими игрушками (пирамидками, кубиками, вкладышами), сюжетными игрушками. Действия с использованием предметов-орудий (палка, сачок для вылавливания плавающих игрушек, совки и лопатки для игры с песком и снегом), занятия рисованием, лепкой также включают в себя самые разнообразные движения, которые способствуют развитию мелкой моторики.

Физическое здоровье детей 3-го года жизни является одной из первооснов его полноценного развития. Нормально физически развивающийся ребенок, как правило, подвижен, жизнерадостен и любознателен; активен в играх, участвует в делах взрослых. Физическое самочувствие ребенка раннего возраста в дошкольном учреждении должно быть предметом особого внимания педагогов.

На третьем году ребенок в ряде случаев производит движения руками и ногами одновременно: может кататься на трехколесном велосипеде, на ходу манипулируя предметами, во время пляски согласовывает свои движения с движениями других детей (ходят парами, в общем круге), топает ногами и одновременно хлопает в ладоши. У детей

третьего года жизни бег еще не ритмичен и «тяжел» (бегут, опираясь на всю ступню), но руки работают интенсивно и свободно. [5]

Развивается умение бросать: увеличивается сила броска, развиваются подготовительные движения к овладению навыком замаха. К трем годам ребенок умеет отбрасывать мяч от груди двумя руками вперед, забрасывать мяч в сетку, бросать и ловить большой мяч на расстоянии 70-100 см.

Совершенствуется ползание и лазанье. До 2,5 лет дети залезают на лестницу-стремянку высотой 1,5 м, а старше-на вертикальную гимнастическую стенку той же высоты. К трем годам дети умеют уже подлезать под веревку, подпрыгивать на месте на двух ногах. Учитывая своеобразное строение стопы у детей этого возраста, их нельзя учить спрыгивать с высоты. К трем годам ребенок умеет ходить вверх по наклонной доске (шириной 15 см и длиной 2 м), приподнятой одним концом на 30-35 см, и сходить по ней вниз до конца доски; подниматься на табурет (площадью 40х40 см) высотой 25 см и сходить с него; перешагивать через палку или веревку, горизонтально приподнятую над полом на высоте 30-35 см.

Совершенствуются движения рук: ребенок почти самостоятельно может одеваться, раздеваться и умываться, начинает владеть карандашом, завязывать шнурки на узелок, застегивать пуговицы, пускать волчок и т. д.

Итак, к 3 годам дети могут:

- бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу;
- кружиться на месте;
- ходить на четвереньках по дорожке;
- подниматься по лестнице и спускаться по ней;
- влезать на стул, скамейку, спускаться с них;
- бросать и ловить брошенный с небольшого расстояния мяч;
- подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед,

-спрыгивать с невысоких предметов (10-15 см);

-перепрыгивать через ручейки, канавки и др.

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики колеблется от 5 до 10 мин.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы гимнастики для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекс в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Подвижные игры являются важным средством физического воспитания. Подвижные игры включаются в физкультурные занятия детей, утреннюю гимнастику, а также в часы самостоятельной деятельности детей.

При проведении подвижных игр у детей воспитывается умение действовать в коллективе, стремление выполнить то или иное задание, смелость, ловкость, развивается координация движений, чувство подражания, формируются основные виды движений. Ценность подвижных игр заключается в том, что помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение совместно играть, согласовывать свои движения с движениями других. Подвижные

игры при правильном проведении вызывают много радости, смеха, положительно влияют на физическое развитие детей.

Особенно широко используются подвижные игры в теплое время года на прогулке, где детям должны быть предоставлены большой простор и различные пособия. При проведении подвижных игр необходимо следить, чтобы детям не приходилось делать одни и те же движения или длительно сохранять какую-то одну позу, так как все это быстро утомляет их. Необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. [4]

Подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведения, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Задача воспитателя при проведении работы по физическому воспитанию детей заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Одним из необходимых условий успешного проведения физкультурных занятий является правильное планирование и правильная организация. Дети должны по возможности заниматься в физкультурном зале (если его нет, то в групповой комнате). Это необходимо для развития ориентировки детей в большом пространстве, дает возможность в большей мере проявить двигательную активность. С детьми 3-го года жизни воспитатель организует занятие со всей подгруппой; при этом используются поточный и фронтальный методы.

Список литературы

1. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. – М., 1977.
2. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей. – М, 1989г.
3. Воспитание детей раннего возраста / Э.О. Смирнова, Н.Н. Авдеева, Л Н Галигузова и др. – М.: Просвещение: Учебная литература, 1996.
4. Воспитание детей раннего возраста: Методическое пособие программе «Кроха» / под ред. Г.Г. Григорьевой. – Н.Новгород. 1997.
5. Галанов А. С. «Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет», Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – 3-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006.