Реферат по физической культуре

**Тема: Физическое воспитание детей от рождения до 7 лет**

**Содержание**

1. Задачи и средства физического воспитания ребенка

1.1 Цель и задачи физического воспитания

1.2 Средства физического воспитания

1.3.Физические упражнения – основное средство физического воспитания

2. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет

2.1 Особенности развития ребенка раннего возраста

2.2 Особенности развития ребенка-дошкольника

2.3 Характеристика программ по физическому воспитанию

3. Физическое воспитание ребенка раннего возраста

3.1 Физическое воспитание ребенка первого года жизни

3.2 Физическое воспитание ребенка второго и третьего года жизни

4. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста

Список литературы

**1. Задачи и средства физического воспитания ребенка**

**1.1 Цель и задачи физического воспитания**

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания – оздоровление ребенка.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;

- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

- формирование изгибов позвоночника;

- укрепление связочно-суставного аппарата;

- развитие гармоничного телосложения;

- регулирование роста и массы костей;

- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц.

Оздоровление ребенка предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания ребенка развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Кроме оздоровительных задач физическое воспитание включает в себя и образовательные задачи.

Они предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;

- осознает свои двигательные действия;

- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правил пользования ими;

- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;

- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

- самостоятельность, творчество, инициативность;

- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);

- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);

- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);

- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни.

**1.2 Средства физического воспитания**

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

**1.3 Физические упражнения – основное средство физического воспитания**

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физические упражнения являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.

Двигательные действия, совершаемые ребенком, многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность и т.д. совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни.

Двигательные действия способствуют удовлетворению потребности ребенка в движении и одновременно развивают его.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Это процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения.

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия. Он соответствует конкретным задачам физического воспитания, при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д.

Форма физических упражнений представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения.

Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и формы взаимосвязаны.

**2. Возрастные особенности развития ребенка от рождения до 7 лет**

**2.1 Особенности развития ребенка раннего возраста**

Жизнь ребенка начинается задолго до его появления на свет. В зависимости от условий внутриутробного развития организм новорожденного характеризуется широко варьированными физиологическими особенностями.

Физиологическая незрелость младенца характеризуется не только отставанием в развитии физиологических функций, возникших у него уже во внутриутробный период, но и более поздним ослаблением их интенсивности по сравнению с физиологически зрелым новорожденным.

В первые полгода жизни развитие движений ребенка характеризуется выраженностью безусловных рефлексов, на базе которых затем формируются условно-рефлекторные связи, совершенствующиеся в течение всей жизни.

Развитие центральной нервной системы ребенка происходит на базе врожденных безусловных рефлексов. У физиологически зрелых новорожденных детей вызванные рефлексы проявляются в ответ на раздражение различных участков поверхности кожи. Прежде всего, это хватательный рефлекс (новорожденного, ухватившегося за пальцы взрослого, можно понять, его хватка способна выдержать массу тела). Подошвенный рефлекс, который вызывается штриховым раздражением поверхности кожи внутреннего края подошвы, характеризуется разгибанием большого пальца и сгибанием остальных. Пяточный рефлекс вызывается умеренным надавливанием на пяточную кость и выражается в обобщенной двигательной активности, сочетаемой с гримасой плача, криком. У новорожденного ребенка наблюдается также шагательный, ползательный рефлексы. Он постепенно свертываются и вновь формируются под действием воспитания. Развитие нервной системы происходит на базе и других врожденных рефлексов: пищевого, ориентировочного, оборонительного, защитного.

С первых недель жизни ребенка у него возникают условные рефлексы на самые различные раздражители (зрительный, слуховой).

Длительное применение каких-либо внешних раздражителей в определенной последовательности способствует образованию целостной системы ответных реакций – динамическому стереотипу.

При правильном воспитании у ребенка можно выработать множество стереотипов. Это в значительной мере облегчает реагирование на окружающие внешние условия, повышает работоспособность нервных клеток. Например, выполнение утренней гимнастики, ежедневных физических упражнений после дневного сна, организация самостоятельной двигательной деятельности формируют стереотип и потребность в выполнении этих упражнений в одно и то же время. У ребенка складываются определенные двигательные паттерны – последовательность выработанных действий, которые отражаются на поведении. Становление и изменение паттернов происходит в зависимости от возраста, окружающей среды, особенностей его развития. Тренировку нервной системы младенца необходимо осуществлять с учетом выработанных стереотипов, развивая у него потребность сознательно реагировать на окружающее.

Еже на втором месяце жизни устанавливается связь между кинетическим и вестибулярным аппаратом. Это проявляется в поднимании и удерживании головы при разных положениях ребенка: на животе, на спине, в вертикальном положении. В этом же возрасте возможно образование связи между кинестетическом анализатором и слизистой оболочкой губ, ротовой полостью, кожей рук. Это проявляется в сосании пальцев, направлении рук ко рту. Позже устанавливаются связи между двигательным анализатором, что выражается у младенца в поднимании руки над лицом и ее рассматривании. В возрасте 3,5 – 5 месяцев у малыша появляются более сложные зрительно – кинетические связи: он направляет руки к подвешенному над кроваткой предмету и захватывает ее.

Начиная с первого года жизни ребенка необходимо создавать условия для формирования у него произвольных движений, двигательных функций как при организации занятий, так и в свободной двигательной деятельности. Под воздействием физических упражнений и подвижных игр происходит становление и тренировка центральной нервной системы, психическое и моторное развитие ребенка. Именно на первом году появляются первые основные жизненно важные движения: развитие кисти руки и, как следствие , функций схватывания, бросания, захватывания; к 6 -7 месяцам ребенок начинает ползать.

На втором году жизни ребенок овладевает ходьбой, а к концу его начинает бегать.

На втором и третьем году под воздействием воспитания и обучения у ребенка качественно совершенствуются навыки бросания, ловли, ползания, лазания.

На третьем году жизни появляются подготовительные к прыжкам движения, к концу этого возраста ребенок овладевает прыжками с движением вперед. К трем годам он не только овладевает почти всеми основными движениями, но и начинает применять их в повседневной жизни.

**2.2 Особенности развития ребенка-дошкольника**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Окружность грудной клетки при рождении – 32 – 34 см. В течение первых 3 – 4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 – 3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4 – 0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12 – 15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного возраста.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

**2.3 Характеристика программ по физическому воспитанию**

Принятый в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил дошкольным учреждениям право выбора программ, по которым они осуществляют физическую подготовку ребенка. Каждое учреждение вправе самостоятельно разрабатывать стратегию и тактику построения работы по физическому воспитанию, ориентированные модели воспитания и физической культуры; обеспечивать условия для развития движений, активности, самостоятельности и творчества ребенка.

Вот некоторые программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Программа «Детство». В ней условно выделено четыре блока, в том числе блок «Здоровый образ жизни», который представлен во всех возрастных периодах разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». В нем определены основы гигиенической и двигательной культуры (построение и перестроение, ходьба, бег, прыжки, метание, катание на санках, лыжах, плавание и т.д.). даны характеристики и уровни физического развития детей.

В программе «Радуга» подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Программа «Истоки». Это базисная программа, ее роль – разностороннее развитие ребенка, формирование универсальных, в том числе творческих способностей. Она предусматривает обогащение, амплификацию детского развития, взаимосвязь всех его сторон. Название «Истоки» отражает уникальное значение детства, когда закладываются основы всего будущего развития человека. В программе подчеркнута связь ребенка со взрослым, который передает ему основы общечеловеческой культуры. Только в тесном сотрудничестве взрослого и ребенка, возможно, ожидать успехов в развитии и саморазвитии.

Создание многочисленных программ физического воспитания раскрепощает педагога, создает условия для выбора программного содержания. Наличие альтернативных программ создает условия для определения путей подготовки ребенка к обучению в школе, готовит его к жизни. Педагог получает право выбора, чему учить ребенка, но не менее важным является и вопрос методики, т.е. как формировать двигательную культуру, развивать двигательные способности ребенка.

**3. Физическое воспитание ребенка раннего возраста**

**3.1 Физическое воспитание ребенка первого года жизни**

Двигательные функции ребенка закладываются задолго до его рождения, уже в утробе матери. Внутриутробное движение рук и ног приводит к тому, что в момент рождения ребенок начинает двигаться. Мышечное и структурное развитие, достигнутое в утробе, вкупе с нервным контролем позволяют младенцу осуществлять движения сразу при появлении на свет. В первые часы после рождения у ребенка наблюдаются: шагательный, хватательный, плавательный рефлексы, рефлекс ползания и т.д.

Уже в первые дни существования ребенка для него выступает в качестве самостоятельной, хотя и второстепенной, задача овладения собственным телом.

Изменения, происходящие у ребенка с возрастом, связаны с развитием центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Они создают предпосылки для развития определенных движений в каждом возрастном периоде. Реализация этих предпосылок происходит успешно при создании соответствующих условий физического воспитания ребенка.

Для обеспечения развития движений ребенку первого года жизни необходимо использовать массаж и физические упражнения.

Важно также стимулировать его самостоятельную двигательную активность: побуждать ребенка к смене позы, активному движению, чередуя двигательную деятельность с отдыхом, способствуя удовлетворению потребности в движении и не допуская утомления.

Подкрепление движений на первом году жизни является формой удовлетворения потребности ребенка в общении. Оно играет важнейшую роль в развитии моторики младенца, возникающей при общении со взрослым. При формировании движений каждое предшествующее подготавливает мозг и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего, т.е. развивается кисть руки (хватание, бросание), ползание, ходьба, бег, прыжки.

Ежедневно во время бодрствования следует проводить с каждым ребенком игры-занятия для развития движений, пока эти движения не сформируются и не закрепятся.

Для стимулирования активности используются врожденные безусловные рефлексы. Во втором полугодии жизни ребенка активность выполнения упражнений стимулируется применением условных раздражителей: зрительного, двигательного, слухового.

При отсутствии противопоказания ребенку 1 – 1,5 месяца назначают физические упражнения и массаж, которые хорошо сочетаются друг с другом.

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела ребенка как руками, так и специальными аппаратами.

Массаж – это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и определенной последовательностью.

У детей применяют следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрацию. Каждый из видов массажа оказывает различное физиологическое действие.

Поглаживание содействует расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и лимфы в коже. Оно оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимает болевые ощущения, нормализует функцию дыхания и сердечно-сосудистой системы. Под воздействием поглаживания мышцы расслабляются и их работоспособность восстанавливается быстрее. Под воздействием поглаживания легко возбужденные дети засыпают быстрее, их сон протекает глубоко и длительно.

Растирание осуществляется при несколько большем давлении рук, чем поглаживание. Оно воспринимается не только кожей, но и подкожной жировой клетчаткой и поверхностно расположенными мышцами. Растирание улучшает питание сухожилий, суставных сумок, повышает сократительную способность мышц.

Разминание проводится короткими движениями рук, но с большим давлением, чем при растирании. Разминание повышает тонус и эластичность мышц, улучшает их сократительную способность.

Поколачивание – более сильный прием массажа. Оно проводится тыльной поверхностью вначале одного пальца, потом двух, а затем трех и четырех пальцев. Поколачивание улучшает кровообращение, усиливает питание глубоколежащих мышц, повышает деятельность внутренних органов.

Вибрация – наиболее сильно действующий прием массажа. Вибрация применятся для стимулирования деятельности нервно-мышечного аппарата, усиления обменных процессов.

Гимнастика и массаж в раннем возрасте способствуют оптимизации двигательной активности и правильному психофизическому развитию ребенка. Физиологическое обоснование методик проведения гимнастики и массажа основано на знании состояния и развития мускулатуры малыша.

На первом году жизни массаж рассматривается как вид пассивной гимнастики. Он охватывает все мышечные группы – рук, плечевого сустава, спины, живота, ног, стоп. Для достижения наивысшего эффекта и дозирования мышечной нагрузки рекомендуется соблюдать следующие требования:

- массаж должен предшествовать физическим упражнениям и чередоваться с ними;

- упражнения проводится последовательно сверху вниз: руки, плечевой сустав, туловище, ноги;

- исходные положения массажа чередуются в процессе занятия;

- начинать следует с более легких упражнений, постепенно переходя к более сложным, и заканчивать снова более легкими;

- чередовать упражнения с отдыхом или массажем, увеличения длительности занятия с 5 – 6 минут в первые полгода жизни до 8 – 10 минут во второе полугодие.

Массаж и гимнастика должны стать неотъемлемой частью жизни ребенка с момента рождения. Массаж – это общение на подсознательном уровне, не имеющее словесных ограничений.

Исходя из анатомо-физиологических особенностей ребенка первого года жизни, составляются комплексы физических упражнений. Они состоят из 5 периодов: 1- от 1,5 до 3 месяцев; 2 – от 3 до 4 месяцев; 3 – от 4 до 6 месяцев; 4 – от 6 до 9 месяцев; 5- от 9 до 12 месяцев.

Занятия физическими упражнениями и массаж проводится ежедневно в одно и то же время, желательно в первой половине дня, когда ребенок бодр и весел. С ребенком начинают заниматься спустя полчаса после кормления. Перед началом массажа необходимо вымыть руки теплой водой; снять кольца, часы и другие предметы; ногти должны быть коротко острижены. Прикосновение к нему взрослого должно быть нежным, ласковым, приятным. Массажные действия сопровождаются словами, музыкой, песенкой.

Таким образом, с первых мгновений появления ребенка на свет необходимо уделять особое внимание развитию его движений, укреплять его тело, развивать психику.

**3.2 Физическое воспитание ребенка второго и третьего года жизни**

На втором году жизни продолжается работ по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы. Степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анотомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

Умение бросания появляется у малыш уже к 5 – 6 месяцам. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку. Правильное бросание требует точка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений.

После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч.

При овладении бросанием ребенок нередко совершает множество лишних движений. Он зачастую не умеет прицеливаться. Вдаль он бросает лучше, чем в цель. Игры с мячом – тренировка в бросании предметов занимает важное место в работе с ребенком данного возраста.

Лазание продолжает совершенствоваться у ребенка 2 – 3 лет. Его учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания.

Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате и на участке для свободной двигательной деятельности. Специальное физкультурное оборудование должно включать следующие компоненты: горку с лесенкой и скатом, бревно, гимнастическую стенку, лесенку-стремянку, ящики, корзины, скамейки и др., что обеспечивает возможность выполнения ребенком различных движений.

Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

Физкультурные занятия – одна из основных форм обучения и воспитания ребенка. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику. На втором году жизни ребенка у него активно развиваются двигательные умения, совершенствуются основные движения. Он по собственной инициативе ползает, влезает, катает, бросает мяч, с удовольствием играет в мяч со взрослым, перешагивает через палочку и т.д.

Физкультурные занятия с ребенком 2 – 3 лет проводится в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. При проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года до 1 года 6 месяцев объединяют в подгруппы по 2 – 3 или 4 – 5 человек; детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет – по 6 – 8 человек.

Для проведения занятий физическими упражнениями и подвижными играми используются простейшие пособия: скамейки, мячи, мостики, бревна, лесенка для лазания. Пособия подбираются с возрастом ребенка.

Занятия в группах раннего возраста проводится подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям ребенка. В группах раннего возраста в начале года физические упражнения проводится индивидуально с каждым ребенком.

Общеразвивающие упражнения чередуются с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняются упражнения по подгруппам поточно или фронтально. В этих группах значительное внимание отводится развитию ходьбы и равновесия. С этой целью в занятия включаются разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, бросание и т.д.

На занятиях обязательно проводятся общеразвивающие упражнения. Они подбираются для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках. Воспитатель обучает ребенка движению, внимательно следит за качеством его выполнения.

Значительную роль в занятии играют имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры.

При проведении занятия педагог должен знать содержание его, подготовить соответствующие пособия, соблюдать общепринятую методику.

**4. Основная гимнастика в системе физического воспитания детей дошкольного возраста**

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания.

Содержание основной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.

Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Одним из первых основных движений у ребенка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающее в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени виляют на развитие психики, моторики ребенка.

Мяч – первая детская игрушка. В мяче ребенок находит общее выражение всякого предмета, а равно и самого себя как целого и замкнутого в себе единства. Он выбирает мяч как средство для своего развития.

Каждая рука ребенка устроена так, чтобы обнять мяч. Манипулируя мячом, он укрепляет мускулы пальцев, кисти рук. Когда мать прячет мяч, у ребенка развивается представление обратного появления предмета, обратного овладения предметом. Здесь развиваются три крупных вида восприятия: предмета, пространства и времени.

Простейшие манипуляции с мячом преддошкольного возраста перерастают в овладение им метанием.

Метание – движение ациклического типа. Оно оказывает огромное физиологическое воздействие на организм ребенка: метание способствуют развитию мозга, глазомера, равновесия.

Ребенок проходит значительный путь в освоении метания: у ребенка трех лет отсутствует подготовительная фаза, бросок слабый, нередко случайный, направление броска не выдерживается.

Возможности бросания и ловли предмета на пятом году жизни повышаются в связи с увеличением силовых качеств, развитием координации движений и глазомера. С развитием силы мышц, в том числе плечевого сустава, растет дальность броска ребенка.

У ребенка 5 – 6 нарастает длина броска вдаль. Количественные результаты мальчиков и девочек, а также результаты бросания правой и левой части незначительны.

Метание проводится на дальность и в цель. Обычно первое предшествует второму. В метании на дальность основное усилие направляется на овладение правильными приемами. Ребенок упражняется в силе броска в соответствии с расстоянием.

При метании в цель ребенок сосредотачивает свое внимание на попадании в указанный предмет. Выполнение этого движения требует концентрации внимания, сосредоточенности, целенаправленности, волевого усилия.

Ребенка обучают разнообразным способам метания на дальность и в цель: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку.

В средней и старших группах разнообразные упражнения в метании должны быть ежедневными, а мяч предоставлен детям в свободное пользование. Чем больше различных упражнений будет применяться. Тем лучше дети овладевают приемами этого сложного движения.

Систематические упражнения с мячом в различных вариантах постепенно вырабатывают доступную детям технику метания. К концу пребывания в детском саду дети должны овладеть всеми видами прокатывания, катания, бросания и ловли мячей, метания, передачей мяча, ведением его, отбиванием, т.е. освоить «школу мяча». С расширением возможностей детей им предлагаются задания творческого порядка – придумать новые комбинации с мячом.

Лазание – циклическое движение. Лазание осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы и задержкой обеих ног на них. Непрерывность повторения циклов при лазании определяется высотой гимнастической стенки.

Физиологическую основу лазания определяет формирование системы координированной деятельности ребенка. Лазание способствует познанию ребенком окружающей среды. Ползая на четвереньках, ребенок снимает отягощение с позвоночника, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки.

При ползании на четвереньках, которое ребенок осваивает на 8 – 9м месяце жизни, так же как и при лазании, укрепляются мышцы спины, брюшного пресса и конечностей. Кроме того, благодаря опоре на четыре конечности при ползании происходит разгрузка позвоночника, что очень важно в период роста ребенка.

Ходьба – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка. Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные прочесы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Благодаря автоматизму и ритмичности, чередованию сокращения и расслабления работы мышц ходьба при определенной дозировке не утомляет ребенка, так как когда опорная нога выдерживает тяжесть всего тела – другая, отделяясь от земли, производит маятникообразное движение и имеет меньшую нагрузку.

Совершенствование ходьбы продолжается на протяжении всего период дошкольного детства. С возрастом изменяются не только качественные, но и количественные показатели овладения навыком ходьбы: увеличивается длина шага с 39-40 см у детей 4 лет, до 51-53 см у детей 7 лет, соответственно уменьшается количество шагов в минуту со 170-180 до 150.

Бег – циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий.

Исследования показывают возрастную динамику основных компонентов бега у ребенка от четырех до семи лет: отмечается последовательное увеличение беговых шагов при почти неизменной частоте шагов. Значит, прирост скорости бега у детей дошкольного возраста происходит в основном за счет увеличения длины беговых шагов.

К 4 годам под влиянием упражнений у ребенка улучшается координация движений рук и ног в беге, совершенствуются полетность, ритмичность. Однако длина шага еще недостаточна, поэтому ему дают упражнения в беге через палки, положенные на полу, кружки, обручи, а также применяют бег с увертыванием и ловлей.

В 5 лет ребенок овладевает техникой бега, хотя в деталях ему не удается достичь достаточной четкости. Обучая бегу, педагог обращает внимание на совершенствование деталей, легкости и скорости бега.

В 6 лет дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, равномерно, с хорошей координацией движений, соблюдением направления.

**Список литературы**

1. Введение в физическую культуру. – М., 1983.

2. Аркин Е.А. Дошкольный возраст. – М., 1968.

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. теория и методика физического воспитания детей дошкольного возрастаю – М., 1978.

4. Кистяковская М.Ю. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М., 1978.

5. Кистяговская М.Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. – М., 1970.

6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1978.

7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2006.