

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Соловей А.В.

**ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО ТА
ДРУГОГО РОКІВ ЖИТТЯ**

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”

**Для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична
культура»**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри теорії і методики
фізичної культури

„31” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ І.Р. Боднар

ЛЕКЦІЯ № 2

ТЕМА: ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКІВ ЖИТТЯ

ПЛАН

1. Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців
2. Фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців та віком від 4 до 6 місяців
3. Фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців
4. Фізичне виховання дітей другого року життя

Література:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
3. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста. - Учебн. для ін-тов по спец. N2+10. "Дошкільна педагогіка и психология". 3-е изд. испр. и доп.-М.:Просвещение, 1985с.
4. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
5. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.

Вступ

Період раннього дитинства охоплює час від народження до двох років. Третій рік життя дитини умовно вважають раннім дошкільним, тому що він має риси, характерні для переддошкільного віку.

Відомо, що у перші роки життя для дитини характерні пластичність та досить висока здатність до навчання. Правильно організований педагогічний вплив у ці роки має незмірно більш глибокий та ефективний вплив на її розвиток, ніж у подальших вікових етапах.

Фізичне виховання дітей раннього віку спрямоване на застосування фізичних вправ та масажу, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, правильне використання природних факторів: сонця, повітря та води. Воно сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню, кращому фізичному і нервово-психічному розвитку, удосконаленню діяльності організму в цілому та окремих його органів, забезпечує всебічний розвиток дітей.

Дитина народжується з потребою до рухової активності. Вона багато рухається, виявляє активний пошук до різноманітних (зорових, слухових, тактильних та ін.) подразників. Все це є вродженою особливістю маленької дитини і сприяє швидкому фізичному та розумовому її розвитку. Обмеження рухової діяльності малюків (гіподинамія), бідність та одноманітність вражень від оточуючого призводять до значного відставання у психічному їх розвитку.

Ряд досліджень (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, М.М. Кольцова та ін.) підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку малюків, удосконалення їх моторики, а й для формування психіки дитини. Доведено, що у дітей, які з народження обмежені в активній руховій діяльності, спостерігається відставання в інтелектуальному розвитку. М.М. Кольцова встановила, що рухи є важливим засобом, що сприяє розвитку мозку в цілому, а також таких його функцій, як мова та мислення. В експерименті зафіксовано стимулюючий вплив рухів пальців рук на процес дозрівання кори головного мозку. Були знайдені об'єктивні докази того, що у розвитку мови вирішальну роль відіграє загальна кількість рухів (особливо рук та пальців) та їх різноманітність.

Рухи збагачують дитину новими почуттями, поняттями, уявленнями, внаслідок цього у них більш інтенсивно розвиваються цілеспрямоване мислення та пам'ять. Обмеженість дитини в рухах гальмує її психічний розвиток. На думку академіка М.М. Амосова: «Рух - це первинний стимул для розуму».

1. Фізичне виховання дітей першого року життя

Народження дитини – це різкий перехід в нові умови життя. Акт народження – перехід від плацентарного обміну речовин до самостійного метаболізму в новому середовищі життя.

Народжуючись дитина має ріст від 45 до 56 см, вага 2.500 кг до 6.000 кг

З метою фізичного розвитку та активної поведінки дитини першого року життя доцільно спочатку оволодіти рухами зміни положення та переміщення у просторі, а потім статичними функціями - здатність зберігати певне положення тіла; стимулювати цілеспрямовані рухи рук - схвачування предметів і на цій основі розвивати загальні активні рухи (повзання, перевертання зі спини на живіт і навпаки); оволодіння рухами у горизонтальному, а потім вертикальному положенні тіла.

Тому, здійснюючи виховання дитини у першому півріччі першого року життя, особливу увагу слід приділяти розвитку всіх рухів у вихідному положенні лежачи на спині, а в другому півріччі дитина оволодіває вмінням сидати та ходити (Н.М. Аксаріна).

Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують *фізичні вправи та масаж*. Ці засоби використовуються у сприятливих гігієнічних умовах (наявність манежу із розрахунку 0,5м² на одну дитину, зручний одяг та ін.)» при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини.

Новонароджена дитина потребує пильного догляду з боку дорослих. Більшу частину доби вона спить (по 19-20 год). Під час неспанья вона виконує руками й ногами безладні та неузгоджені рухи. У віці одного місяця малюк, лежачи на спині, повертає голову, трохи піднімає її, водить очима у різні боки.

На першому році життя значне місце відводиться *масажу (виду пасивної гімнастики)*, який охоплює всі м'язові групи тіла. Він провадиться із здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку.

Із всіх прийомів масажу найбільш поширений у ранньому віці - *погладжування*. Воно сприяє розширенню судин і поліпшенню циркуляції крові та лімфи, покращує діяльність нервової системи, нормалізує дихання і роботу серцево-судинної системи. Цей прийом є основним у дітей до тримісячного віку.

Розтирання має схожість з *погладжуванням*, тільки на шкіру дитини дещо більше натискають руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи, які розташовані на поверхні тіла. При цьому поліпшується живлення сухожиль піхв, суглобних сумок, підвищується здатність м'язів скорочуватися та розслаблюватися.

Розминання виконують короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук. Масажист щільно захоплює шкіру, підшкірний жировий прошарок, м'язи та розминає їх. Розминання підвищує тонус глибоко розміщених м'язів, поліпшує їх здатність скорочуватися.

Поплескування роблять тильною поверхнею спочатку одного пальця, потім двох, трьох і чотирьох (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон. При цьому поліпшуються кровообіг і живлення м'язів, знижується збудливість периферійних нервів, удосконалюється діяльність внутрішніх органів, посилюються процеси обміну.

Розтирання, розминання та поплескування слід чергувати з погладжуванням. Рухи рук під час масажу повинні бути легкими, ритмічними та плавними, спрямовуватися від периферії до центра. Наприклад, масаж рук проводять від кисті до плеча, ніг - від стопи до піхвового суглоба, обходячи колінну чашечку. Зручніше масаж коліна робити двома великими пальцями, підтримуючи ногу дитини долонями. При цьому не можна робити поштовхових рухів у ділянці суглобів. Також при масажі живота потрібно жалити ділянку печінки, а масажі спини - ділянку нирок.

Всі види масажу поєднують з *фізичними вправами*, які передбачають: *рефлекторні* (відповідь на подразник шкірно-нервового апарата малюка), *пасивні* (проводяться дорослими), *пасивно-активні* (за допомогою дорослих й частково самостійно малюком) та *активні* (виконуються самостійно дитиною).

Заняття фізичними вправами та масаж проводять щоденно в одні й ті самі години, краще у першу половину дня, коли дитина більш активна, не раніше ніж через 30-40 хв після годування.

Масаж роблять на спеціальному столі (шириною 70-80 см, довжиною 120 см), який покрито байковою ковдрою, а потім шерстю і пелюшкою. Температура повітря у приміщенні - не нижче +20°. Перед початком масажу дитину підмивають і повністю роздягають. Дорослий, що проводить масаж, повинен старанно помити руки теплою водою з милом, коротко зрізати нігті, зняти обручки та годинник.

Під час занять фізичними вправами та масажем необхідно постійно підтримувати з дітьми контакт, створювати позитивний емоційний тонус -

розмовляти з дитиною, викликати у неї усмішку, стимулювати її до активності.

Вік від 1,5 до 3 місяців. У дитини з'являються передмовні реакції, дії з іграшками. Першим координованим рухом, яким оволодіває малюк на другому місяці життя, є *утримання голови*. Для того, щоб цей рух своєчасно був сформований, дитину беруть на руки, надаючи їй вертикальне положення, та на декілька хвилин кладуть на живіт. У цьому положенні здорова дитина обов'язково намагається підняти голову. Вслід за вмінням тримати голову формується (за допомогою дорослого) *хвотальний рух кисті*.

У три місяці дитина добре *тримає голову*, довше *лежить на животі*, *спираючись на передпліччя*. Якщо її *підтримувати під пахви*, вона *міцно спирається ногами*, зігнутими у тазостегнових суглобах. Починає *тягнутися до іграшок*, *бере їх рукою*, *повертає голову на звук*. Цей віковий період характеризується фізіологічною *гіпертонією згиначів верхніх та нижніх кінцівок*. Тому при проведенні масажу застосовують *погладжування*, яке сприяє розслабленню м'язів-згиначів. У комплекси входять *рефлекторні вправи*, що викликають активне напруження м'язів і дозволяють чітко дозувати фізіологічне навантаження.

Він бере й утримує в руках дрібні предмети, іграшки. Коли його *тримають у вертикальному положенні*, *міцно впирається ніжками об поверхню*.

У комплекси фізичних вправ та масажу в цій віковій групі вводять *погладжування, розминання та пасивні вправи для рук (схрещування рук на грудях та розведення їх у боки), згинання та розгинання ніг*.

Пасивні гімнастичні вправи для верхніх та нижніх кінцівок у поєднанні з масажем та активними вправами викликають характерні збудження нервових кінцівок, які знаходяться у м'язах. Тим самим виробляються фізіологічні механізми для здійснення точного рухового акту під час довільних рухів.

Вік від 4 до 6 місяців. У дитини *встановлюється рівновага між згиначами та розгиначами м'язів ніг*, *зміцнюються м'язи шиї*. Малюк намагається *сісти*, *тримаючись за що-небудь руками*; *лежачи на животі і спираючись руками*, *трохи піднімає тулуб*. Коли його *підтримують під пахви*, *стоїть не згинаючи ніг*, а *також переступає ногами*. *Перевертається зі спини на живіт та з живота на спину (у 6 місяців)*, *починає повзати до іграшки, спираючись на руки*.

Для того щоб рухи були засвоєні дитиною, потрібно щоб його неспання проходило в основному у *манежі або у ліжечку без подушки та з рівною підстилкою*. Це створює умови для оволодіння даними рухами.

До комплексів вводять *пасивні вправи для рук та ніг, активні вправи за допомогою дорослого: присаджування за руки, переступання ногами при підтримці за пахви та руки*. Нові фізичні вправи, та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з урахуванням поліпшення фізичного розвитку дитини.

Вік від 6 до 9 місяців. У цьому періоді у дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або добратися до іграшки. У 6 місяців дитина повзає по ліжку, перевертається з живота на спину, пробує сідати, якщо її трохи підтримувати, намагається вставати. У 7 місяців вона добре повзає.

З метою стимулювання цього руху на відстані 70-80 см від дитини кладуть яскраву іграшку, краще звукового типу нева-ляйки. Деяким дітям треба допомагати, підставляючи під стопи долоні і трохи підштовхуючи її вперед. При правильному навчанні дитина швидко починає повзти. Цей рух малюки виконують по-різному: на животі, в упорі стоячи на колінах та сидячи. Під час повзання на животі малюк переважно використовує руки, начебто підтягується за їх допомогою. Доцільно навчити малюків повзати в упорі стоячи на колінах. Діти, які оволоділи цим рухом, більш впевнено діють руками, раніше починають вставати та ходити.

Повзання стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового пояса (що покращує вентиляцію легенів, попереджує у майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровопостачання органів і тканин. Поширюються пізнавальні можливості дитини, що має важливе значення для його розумового розвитку.

У цей віковий період дитина може сидіти без опори, стоїть при підтримці за руки, переступає ногами, якщо її підтримують. Рухи малюка стають більш швидкими та цілеспрямованими. У 8 місяців дитина самостійно сідає і лягає. Спираючись на бар'єр, встає, добре повзає, стоїть і переступає ногами при підтримці за руку. У цьому віці розвиваються статичні функції: сидіння без опори та стояння з опорою.

У другому півріччі дитина розуміє мову, тому частіше вводиться словесна інструкція, яка підкреслюється зоровим орієнтиром (іграшкою) та руховим (допомогти при підніманні на ноги).

До комплексу гімнастичних вправ входять активні рухи для рук, ніг, спини та черевного преса, які виконуються із різних вихідних положень. Деякі з них проводять за словесною командою.

У цьому віці масаж рук не проводиться, масаж ніг залишається обов'язковим є масаж спини, грудної клітки, живота. Застосовуються всі види масажу: погладження, розтирання та розминання.

інтенсивний розвиток рухів, орієнтування з оточенням, а також розвиток активної мови.

Розвиток рухів спрямовується на закріплення та удосконалення рухових дій та вмій, які підводять дітей до самостійної ходьби.

Діти ходять у бічному напрямку, підтримуючись за перила манежу, швидко повзають, лазять на гірку та спускаються з неї,

У 10-11 місяців дитина може стояти без підтримки і з цього положення присідає й знову встає. Навчившись зберігати вертикальне положення, дитина намагається виконувати перші кроки без опори. Цей момент визначається як початок самостійної ходьби.

Для підвищення активності та зацікавленості дитини застосовують кільця та палички. Деякі з вправ виконуються за словесною інструкцією. Збільшується кількість гімнастичних вправ та їх тривалість. Застосовуються *вправи для верхніх та нижніх кінцівок іа різних вихідних положень*, виконаних у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку *м'язових груп черевного преса та спини*. Кількість цих вправ проводиться у *положенні лежачи*. У комплекс також входять *активні вправи, які виконуються дитиною з невеликою допомогою або самостійно: колові рухи руками, піднімання ніг угору, повзання на животі та в упорі стоячи на колінах та ін.* Для стимулювання активних рухів дітям показують різноманітні яскраві або звукові іграшки.

Наприкінці першого року життя дитина починає ходити. Перші кроки її невпевнені. Вона часто спотикається та падає. Щоб допомогти дитині швидше оволодіти ходьбою, їй пропонують, тримаючись за коляску, посувати її вперед. Поступово дитина вчиться самостійно водити коляску і йти за нею. *Тривалість цієї ходьби - 30-40 с.* Для того, щоб стимулювати самостійну ходьбу, дитині показують яскраву іграшку *на відстані 3-5 м і пропонують підійти до неї.*

Ходьба у цьому віці не стійка, темп її не рівномірний. Малюк, щоб зберегти рівновагу, широко розставляє ноги, згинає коліна, розводить у боки руки, човгає ногами.

Дітям, які тільки починають ходити, *пропонують вправи для розвитку координації та рівноваги.* Вони за допомогою дорослих виконують їх у вигляді ігрових завдань: пройти по килимку або «доріжці» з двох шнурів (шириною 40 см, довжиною 2,5-3 м); по «місточку» (дошка покладена на підлогу); переступити через палички або маленькі м'ячики, які покладені на відстані 20-30 см один від одного. Спочатку малюка підтримують за руку, а потім він виконує ці вправи самостійно. Різноманітність завдань підтримує інтерес дітей до ходьби, сприяє більш швидкому засвоєнню її, привчає до цілеспрямованих рухових дій.

Таким чином, мова, різноманітні дії рук, ходьба відіграють основну роль у діяльності дитини на рубежі першого та другого року життя.

2. Фізичне виховання дітей другого року життя

Здійснюючи фізичне виховання з дітьми другого року життя, потрібно постійно піклуватися про зміцнення їх здоров'я, загартування, розвиток рухів, координації і почуття рівноваги, уміння виконувати рухи за словесною інструкцією. Виробляти вміння орієнтуватися у просторі. Створювати умови, що сприяють розвитку оптимальної рухової активності, бадьорого стану, формувати культурно-гігієнічні навички та самостійність.

У фізичному вихованні дітей цієї вікової групи поступово переходять від індивідуальних занять до групових. На другому році життя у дітей формується вміння ходити. Причому кож на дитина має свій Темп пересуваная залежно відомо!* можли востей. Для закріплення вмінь у ходьбі малюку вфбгіонують виконувати її по доріжці, дошці, яка покладея н% підлогу, а

також ходити, імітуючи знайомих тварин: мишку, кішечку, ведмедика та ін. " Іїаді

Поступово в ігрових вправах: «Йди до" ЛеШ!*, «У гості до котика» та ін. діти засвоюють ходьбу у підгрупі Вправи у ходьбі викликають у дитини задоволення, якщо вони проводяться емоційно, із застосуванням предметів та іграшок, наприклад, «Пройди по містку до ляльки (м'яча)». Вихователь називає дітям предмет або іграшку, а діти повторюють язву її, збагачуючи цим свою мову.

У цьому віці пропонують ходьбу з подоланням невеликих перешкод: переступати через палицю, кубики, покладеш на підлозі, обходити предмети (кегли, м'ячі). Ходити не тільки по рівній поверхні, а й по нерівній, по траві, піску, змінювати темп ходьби, сходити на маленьку гірку та спускатися з неї.

Діти раннього віку люблять повзати. Ця вправа зміцнює м'язи спини, живота, рук та ніг, що сприяє формуванню правильної постави. З початку другого року життя діти чергують ходьбу з повзанням, часто порушують координацію рухів, втрачають рівновагу, падають. Однак систематичні вправи з ходьби та повзання зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, і після півтора року вона виконує ці види рухів значно впевненіше.

Повзання доцільно проводити одночасно з декількома дітьми (підгрупою). У кімнаті на відстані 3-5 м від місця перебування дітей ставлять іграшки (за їх кількістю) й пропонують доповзти до них всім разом. Часто повзання поєднують з підлізанням під дугу або лаву, перелізанням через колоду найзручнішим для дитини способом.

Лазіння по драбинці для дітей другого року життя - досить складна вправа. Під час навчання цьому руху слідкують, щоб дитина переставляла руки на наступний східець по чергово, не відпускала обидві руки, не нахилила низько голову, рухаючись у довільному темпі. Піднімання вгору по драбинці діти засвоюють значно швидше, ніж сходження вниз. Навчання дітей цьому руху проводиться індивідуально. У них також формують вміння підніматися на перекинутій догори дном ящик (заввишки 10-15 см) та сходити з цього.

Діти другого року життя починають засвоювати вправи у метанні м'ячів, які сприяють зміцненню м'язів рук, плечового пояса, тулуба, розвивають окомір, влучність та спритність. Спочатку дитині пропонують потримати м'яч, погратися з ним (прокотити, вдарити об підлогу). При багаторазовому повторенні вони засвоюють прокачування м'яча по підлозі, скочування великого м'яча по похилій дошці, кидки м'яча обома та однією рукою. Потім їх навчають виконувати кидок малого м'яча однією рукою через голову на дальність. Положення тулуба та ніг під час кидка довільне. Треба звернути увагу дитини на енергійний кидок м'яча у певному напрямку та на виконання руху однаково кількість разів правою та лівою рукою.

У фізичному вихованні дітей другого року життя застосовуються загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, рук та ніг. Вони виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи (на підлозі, лаві) та лежачи (на спині або животі). Більшість цих вправ мають імітаційний характер. Діти виконують махи руками, як «пташки махають крильцями»; підстрибують, як «зайчики»; присідають і «зривають квіточку» та ін.

Перед виконанням загальнорозвиваючих вправ вихователь допомагає дітям знайти правильне вихідне положення - сісти або лягти на підлогу, взятися обома руками за палицю та ін. Враховуючи, що д^ти цього віку краще розуміють мову, особливе значення має взаємозв'язок слова та рухів. Наприклад, при підніманні рук угору вихователь говорить: «Діти, підніmemo руки вгору, покажемо, які ми виростемо великі» або «присядемо напочіпки, зірвемо квіточку, а тепер всі піднялися та встали рівно». Всі вправи вихователь виконує разом з дітьми.

Поступово діти привчаються погоджувати свої рухи з рухами своїх однолітків і виконувати їх одночасно. У цій групі неможливо вимагати чіткого виконання вправ. Головне, щоб дитина робила їх з великою амплітудою, була активною, розуміла вимоги вихователя та намагалася їх виконувати.

Формування рухових умінь у дітей цього віку відбувається різними темпами. Частина з них випереджає своїх однолітків у деяких видах рухів, а інша - відстає. Це залежить від особливостей фізичного розвитку дитини, стану її здоров'я, умов, де вона живе (впливу дорослих на рухову підготовленість малюка) та ін. Тому необхідно здійснювати постійний індивідуальний підхід. Допомога вихователя, під час виконання рухів, його підбадьорювання, похвала стимулюють впевненість дитини та позитивне ставлення її до запропонованих фізичних вправ.

Для навчання дітей цього віку основних рухів широко застосовують ігрові вправи та рухливі ігри. Ігрові вправи не мають сюжету і містять «онкретні рухові завдання: «принеси іграшку», «дожени м'яч», «доповзи до брязкальця» та ін. Вони дозволяють дитині виконувати завдання самостійно у середу темпі та створюють умови для підвищення її рухової активності. Ігрові вправи у цьому віці не потребують від дитини чіткої Оогодження своїх рухів з рухами інших дітей, вони лише допомагають поступовому переходу від індивідуальних дій до спільний (1

Наприкінці другого року (Цитт</|/дітям пропонують рухливі ігри із зрозумілим їм сюжет^» ^приклад, «Пташки прилетіли». Вихователь розповідає дітям про пташок, які літають по місту (селу), сідають на травичку» дзьобають зернятко, п'ють водичку, а потім відлітають до своїх гніздечок. Діти разом з вихователем виконують вправи, імітуючи рухи пташок. Уважне ставлення до дітей під час гри, лагідне поводження з ними створюють у них веселий настрій та почуття впевненості у своїх силах.

До рухливих ігор залучають спочатку підгрупу дітей 3-5 (від 1 року до 1 року 6 місяців), а потім з 6-8 (від 1 року 6 місяців до 2 років). Кожна гра повторюється 2-3 рази.

Заняття з фізичної культури

У другій групі раннього віку проводять щоденні заняття з фізичної культури. З дітьми до півтора року (сплять два рази в день) кращий час для проведення занять після першого денного сну. З дітьми від півтора до двох років (сплять один раз в день) заняття проводиться у першу половину дня через півгодини після сніданку або відразу після денного сну. Здебільшого

заняття з фізичної культури відбуваються у груповій кімнаті. Тривалість їх у межах 12-15 хвилин.

Однією з умов успішного проведення занять є ретельна підготовка вихователя до них. Він підбирає необхідні посібники, інвентар, іграшки, розставляє лави та стільчики. Забезпечує необхідні гігієнічні умови для їх проведення.

Перед початком заняття проводиться вологе прибирання підлоги та провітрювання приміщення (температура повітря +18-20*С). У літній час доцільно проводити заняття на свіжому повітрі при температурі не нижче +20°С. Починаючи з півтора року діти одягають майку, труси, носки або тапочки (на килимку - босоніж).

Для проведення занять з фізичної культури необхідний інвентар та посібники: короткі палиці, дошки, колоди (надувні); великий кошик, обручі, дерев'яні драбинки, гімнастичні лави, гумові м'ячі та ін. Ці посібники за розмірами та вагою повинні відповідати віку дітей та бути зручними для їх застосування.

Пря проведення занять вихователь розподіляє дітей на підгрупи. Від року до півтора об'єднують у підгрупу по 2-4 дітей, а від півтора до двох років - по 5-8 дітей. При цьому враховується стан фізичного розвитку та рухової підготовленості дитини. Крім того, малюк, який тільки почав відвідувати дитячий садок, ходить спочатку в молоділу групу (навіть якщо йому більше ніж півроку). Під час проведення занять з однією з підгруп вихователь створює умови для самостійної ігрової діяльності іншим дітям у другому кінці групової кімнати.

При плануванні змісту занять з фізичної культури враховують такі положення: фізичні вправи повинні відповідати анатомо-фізіо-логічним можливостям дітей; слід передбачати вправи для всіх великих м'язових груп (плечового пояса, живота, спини, рук, ніг); виконувати вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи); запобігання тривалим статичним положенням та чеканню; дотримуватися поступового збільшення фізичних навантажень за рахунок ускладнення рухів та їх дозування; забезпечувати позитивні емоції у дітей під час виконання рухів та ігор; застосувати оптимальні способи та методи організації (фронтальний, потоковий) дітей під час виконання фізичних вправ.

У другій групі раннього віку заняття з фізичної культури за своєю структурою не поділяється на частини, як у інших вікових групах. Організація його передбачає виконання основних рухів у чергуванні з загальнорозвиваючими вправами, які виконуються підгрупою дітей одночасно з вихователем. Таким чином забезпечується зміна активних рухів та короткочасного відпочинку, зміна різних вихідних положень.

Фізичні вправи та ігрові рухи плануються на занятті у вигляді комплексу. Кожний з них проводиться протягом тижня. Однак для підвищення інтересу дітей до основних рухів (ходьба, повзання, лазіння, метання) слід вносити деякі зміни щодо їх складності. Наприклад, ходьбу по «доріжці» (з двох мотузок) у наступних заняття ускладнюють ходьбою по дошці або переступанням через кубики та ін.

Під час занять вихователь забезпечує оптимальну рухову активність дітей. Для цього застосовують потоковий (діти виконують рухи одне за одним), фронтальний (всі діти виконують вправи разом), змінний (двоє-трьох дітей виконують вправу, а інші чекають своєї черги) методи організації, бони дозволяють забезпечити високу моторну щільність занять, яка повинна бути у межах 70-80%. Дослідження рухової активності дітей другого року життя під час занять фізкультурою складає на початку навчального року 50-180 кроків, а наприкінці року - 300-500 кроків (СЯ. Лайзене, В.А. Шишкіна).

Орієнтовне заняття з фізичної культури для дітей 1-1,5 року

Завдання: Формування вміння дітей ходити по обмеженій по* верхні, повзати в упорі стоячи на колінах, кидати м'яч обома руками; розвивати орієнтування у просторі.

Інвентар: палиця (довжина 3-4 м), дуга (висота 40 см), м'ячі (діаметр 20-30 см) за кількістю дітей, 2 шнури (довжина 4-5 м).

1. Ходьба по «доріжці» (шириною 40 см), яка зроблена з двох шнурів (2-3 рази). Діти молодшої підгрупи виконують ходьбу по одному, старші - одне за одним (потокком).

Піднімання палиці вгору. В.п. - сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за довгу палицю. Підняти одночасно руки вгору та опустити у в.п. (4-6 разів). Вихователь виконує вправу разом з дітьми.

Присідання. В.п. - стоячи, тримаючись обома руками за палицю. Присісти навпочіпки та піднятися у в.п. (3-4 рази). Вихователь тримає палицю за середину і присідає разом з дітьми.

2. Повзання під дугою в упорі стоячи на колінах та кистях рук. Діти виконують вправу одне за одним з відстані 2-3 м. Після повзання піднімаються і повертаються на свої місця. Повторити 3-4 рази.

Кидки м'яча вперед обома руками знизу (3-4 рази). Вихователь дає кожній дитині м'яч і показує, як кидати його. Діти старшої підгрупи виконують вправу самостійно. Молодшим дітям вихователь допомагає, стає позаду дитини, бере його руки і кидає м'яч разом з ним.

Гра «Йди до мене» - ходьба з м'ячем. Вихователь стає на відстані 4-5 м від дітей, пропонує їм взяти м'ячі і кличе їх: «Принесіть мені м'яч». Діти йдуть з м'ячами до вихователя і кидають їх у кошик (ящик). Повторити 3-4 рази.

Ходьба за вихователем по кімнаті (залу) зграйкою.

На занятті з фізичної культури вихователь застосовує цоказ та пояснення одночасно з виконанням дітьми вправ. Тобто навчання враховує схильність малюків до наслідування («роби, як я»). Діти цієї групи дуже слабо орієнтуються у просторі, тому під час ходьби вони йдуть зграйкою, а виконують загальноорозви-ваючі вправи у довільному розміщенні в кімнаті або на майданчику.

Коли виконуються основні рухи, наприклад, підлізання під лаву або перелізання через колоду, діти, які чекають своєї черги, сидять на стільцях (лаві), а потім за дозволом вихователя йдуть виконувати вправи.

Обов'язкова реалізація принципу індивідуального підходу, а також заохочення та безпосередня допомога - є основними у навчанні дітей руховим діям.

Мова вихователя під час занять повинна бути виразною та емоційною, щоб привернути увагу та зацікавити дітей вправами, які пропонуються. Вихователь одночасно розвиває у дітей розуміння мови, називає посібники, напрямки рухів, темп їх виконання та ін.

Орієнтовне заняття з фізичної культури для дітей 1,5-2 років

Завдання: Формувати вміння ходити по ребристій дошці, кидати м'яч у ціль, повзати та перелізати через лаву; розвивати спритність та рівновагу.

Інвентар: ребриста дошка, ящик (50 x 50 x 15 см), дуга (висотою 40 см), палиця (довжина 4-5 м), м'ячі (діаметр 20-30 см) за кількістю дітей, шнур (довжина 5-6 м) гімнастична лавка, кошик.

1. Ходьба по кімнаті (залу). Ходьба по ребристій дошці, піднімання на ящик, розміщений на відстані 1,5-2 м від дошки, та сходження з нього (2-3 рази). Діти виконують вправу один за одним (Потоком).

Піднімання тулуба. В.п. - сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за палицю. За словами вихователя - «Усі лягли на спину» діти лягають, тримаючись за палицю, а потім піднімаються у в.п. (3-4 рази). Вправу виконують у повільному темпі.

Прогинання тулуба, В.п. - лежачи на животі, тримаючись за палицю обома руками, витягнутими вперед. Підняти руки вгору, трохи прогнутися у попереку і опустити у в.п. (3-4 рази).

2. Кидання м'яча у кошик з відстані 70-80 см обома руками із-за голови. Одночасно вправу виконують 2-3 дітей. Вони розміщуються навколо кошика на відстані, яка помічена шнуром, і разом з вихователем кидають м'ячі. Потім вправу виконує інша підгрупа.

Повзання по підлозі та перелізання через лаву (довільним способом). Діти сидять на стільчиках. По черзі піднімаються і виконують повзання в упорі стоячи на колінах та кистях рук до лави (3-4 м), перелазять через неї (спираючись руками та переступаючи по черзі ногами) і сідають на стільці, які стоять за лавою. Коли вправу виконає вся підгрупа, вихователь пропонує виконати вправу у зворотному напрямку (спочатку діти перелазять через лаву, а потім повзуть по підлозі). Повторити 4 рази.

Гра «До ляльки у гості». Діти йдуть до ляльок, які сидять на стільцях на відстані 4-5 м від них. Беруть ляльок на руки, трохи ходять з ними, а потім садять їх на стільці. Повторити 2-3 рази.

3. Ходьба у повільному темпі зграйкою за вихователем.

Поряд із заняттями окремі фізичні вправи пропонують дітям для виконання щоденно у вигляді ігрових завдань («Підповзи під ворітця», «Доповзи до брязкальця», «Прокоти м'яч до мене» та ін.). З дитиною, яка відстає у розвитку рухових умінь, проводять індивідуальну роботу з фізичного виховання, щоб поліпшити її рухову підготовленість.

Для цього у груповій кімнаті та на майданчику створюються необхідні умови для рухової діяльності дітей. Кожна група повинна мати спеціальний

фізкультурний інвентар та посібники: гірки зі скатом, ящики (50 х 50 х 15 см) для лазіння; колоду, обгорнуту повстиною, а зверху поліетиленою плівкою (довжина 250 см, діаметр 25 см); кошик з сіткою (висота 50 см, діаметр 60 см), драбинку-стрем'янку (висота 150 см, ширина прольоту 100 см, відстань між щаблями 15 см), гімнастичну та ребристу дошку (довжина 250 см, ширина 30-25 см), гімнастичну лаву (довжина 250-300 см, ширина сидіння 20 см, висота 10—15 см) та ін. Ці посібники розташовують таким чином, щоб залишити місце для ігор, ходьби та бігу дітей або занять у груповій кімнаті в разі необхідності.

Поряд з вищезазначеними посібниками необхідно мати іграшки, які сприяють руховій активності дітей: м'ячі різного розміру, обручі, коляски та ін.

Ділянку та майданчик також обладнують фізкультурними посібниками: лави, драбинки, гірки, колода, дуги та ін. Їх розміщують таким чином, щоб діти мали можливість вправлятися на них: ходити по колоді, що лежить на землі; лазити по драбинці, приставним кроком; підніматися на гірку та сходити з неї і т.д. Важливо під час прогулянок активно стимулювати у дітей потребу у виконанні різних вправ, самотійно вправлятися у рухах із застосуванням посібників, гратися у рухливі ігри.