

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

## ЛЕКЦІЯ № 11

**ТЕМА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКІВ ЖИТТЯ**

з дисципліни „Теорія і методика фізичного виховання”  
для студентів II курсу факультету фізичної реабілітації  
освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр

**Виконавець:**

**к.фіз.вих., доц. кафедри ТiМФВ**

**М.Я. Ярошик**

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики  
фізичного виховання (протокол № \_\_\_\_ від „\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року).

Зав. кафедрою,  
к.пед.н., проф.

Ю.В. Петришин

## Слайд 1. ЗМІСТ

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

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 242 с.
4. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 256 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
6. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.

## Вступ

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.

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

**Основними формами ФВ малюків до 1 року є:** масаж, гімнастика, загартування та плавання. Щоденна ранкова гімнастика та гігієнічна гімнастика після денного сну, загартовуючі процедури, організовані фізкультурні заняття в яслах і дитячому садку, плавання, самостійні заняття фізичними вправами у дитячих закладах та сім'ї – основні форми ФВ дітей старших двох років.

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. **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.

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.

### **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.

**Слайд 2.** 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 – вмінню сідати та ходити.

Для розвитку рухів дітей першого року життя застосовують **фізичні вправи та масаж**. Ці засоби використовуються у сприятливих гігієнічних умовах, при повноцінному вигодовуванні та дотриманні відповідного режиму. Важливо також забезпечити умови для самостійної рухової діяльності дитини.

Масаж відноситься до виду пасивної гімнастики. На першому році життя малюка йому відводиться значне місце. Масаж провадиться із здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку та охоплює всі м'язові групи тіла.

**Слайд 3.** До основних прийомів масажу відносяться: погладжування, розтирання, розминання та поплескування.

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 сухожилів, 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.

**Слайд 4.** Всі види масажу поєднують з гімнастикою (фізичними вправами). До гімнастичних вправ належать: **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).

#### **Слайд 5**

*В перші тижні м'язи дитини знаходяться у підвищеному тонусі. Тому в цей період батьки не повинні обтяжувати, а лише стимулювати її самостійну діяльність.*

*Хаотичні рухи, які здійснює дитина вже у перші тижні, дуже корисні для її розумового та фізичного розвитку. Якомога частіше залишайте руки і ноги дитини вільними.*

У перші тижні дитина вже реагує на голоси та інші звуки. В цей період батьки повинні лагідно і ніжно розмовляти зі своїм малюком. Привертайте увагу дитини брязкальцем. Тим самим ви сприятимете появі позитивних емоцій. Дитина повертає голову, рухає ручками та ніжками. Чим частіше ви це робите, тим краще.

Корисно, щоб дитина під час сну розслаблялася і при цьому знижувався тонус м'язів. Розмістіть ручки сплячої дитини за головою і ніжки самі випростаються.

Якомога частіше торкайтеся долонь малюка. Цим ви провокуєте „хвотальний” рефлекс – кулачок зжимається. Завдяки „хвотальному” рефлексу створюються навички маніпуляції з предметами, а пізніше навички дрібної моторики: ліпка, малювання, шиття, гра на музичних інструментах.

Якщо не вдається розігнути пальці легко, зробіть дитині масаж кисті рук. Через деякий час спробуйте знову потренувати „хвотальний” рефлекс.

„Пошуковий” рефлекс – якщо стимулювати кутик рота малюка, то він повертає голову в сторону подразника. На основі цього рефлексу розвиваються навички перевероту зі спини на живіт.

Декілька раз в день (наприклад перед кожним годуванням) викладайте дитину на живіт. В цьому положенні вона рухає руками і ногами, напружує м'язи спини, піднімає голову.

Кілька вправ для розвитку мови:

1. м'яко натискаємо на центр долоні дитини. При цьому вона повинна відкрити рот і витягнути губки. Ця вправа базується на долонно-ротовому рефлексі. Його можна робити з народження дитини.

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.

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.

Гімнастику і масаж потрібно проводити щоденно від 3 до 10–15 хв залежно від віку і стану дитини. Починати заняття рекомендується з легких прийомів масажу або вправ і поступово переходити до більш складних. Навантаження на одні й ті самі м'язи не повинно бути тривалим. Необхідно чергувати рухи рук, ніг і тулуба, повторюючи кожную вправу або прийом 2–4 до 5–6 разів. Тривалість кожного масажного прийому від 30 с до 2 хв. Якщо дитина відмовляється виконувати вправу, не варто примушувати її. Слід через 1–2 вправи знову запропонувати вправу, що не сподобалася, або виконати її на наступному занятті.

Після заняття дитину загортають у теплу пелюшку й укладають в ліжко на 20-30 хв для спокійного відпочинку.

Під час складання комплексів враховують індивідуальні та вікові особливості дитини.

### **Слайд 6-7 Загальні правила масажу та гімнастики в домашніх умовах:**

1. Дорослий, що проводить масаж, повинен старанно помити руки теплою водою з милом, коротко зрізати нігті, зняти обручку та годинник (щоб не травмувати шкіру малюка).

2. Температура повітря – 21–22 °С. Поверхня, на якій лежить дитина – рівна, тверда, застелена байковою ковдрою та пелюшкою. Під час масажу необхідно постійно підтримувати з дитиною контакт, створювати позитивний емоційний тонус, стимулювати її до активності.

3. Час масажу та гімнастики потрібно чітко визначити у режимі дня. Для дітей грудного віку – це період неспання (через 40 хв після їжі, або не пізніше, ніж за 30 хв до годування, краще в першій половині дня). Для дітей більш старшого віку – вранці, через 30 хв після сніданку, перед прогулянкою.

4. Перед тим, як розпочати гімнастику (масаж) необхідно ласкаво поспілкуватися з малюком, налагодити з ним контакт.

5. Руки і ноги дитини повинні бути навізвігнуті.

6. Розтирання, розминання та поплескування слід чергувати з погладжуванням. Рухи необхідно здійснювати легко, ритмічно та плавно, направляючи їх від периферії до центру.

7. Масаж коліна робити двома великими пальцями, підтримуючи ногу дитини долонями. При цьому уникати поштовхових рухів у ділянці суглобів.

8. При масажі живота, потрібно щадити ділянку печінки, а при масажі спини – ділянку нирок.

9. Гімнастика не повинна перевтомлювати дитину. Заняття повинні асоціюватися із задоволенням, тому проводити їх краще у ігровій формі. Можна включати ритмічну музику.

10. Захвати і рухи виконувати обережно, м'яко і ніжно, без різких рухів та поштовхів.

11. Деякі вправи повторюються у різних комплексах. Якщо ви зауважили, що вправа не відповідає розвитку фізичному розвитку дитини, перейдіть до вправ іншої вікової категорії.

12. Не використовувати під час масажу тальк чи вазелін.

**Слайд 8. Вік від 1,5 до 3 місяців.**

У дитини віком 1,5–3 місяці 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. Вслід за вмінням тримати голову формується хватальний 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. У комплекси занять гімнастикою і масажу входять рефлекторні вправи та погладжування. Тривалість комплексу – 5–6 хв.

**Слайд 9. відео**

**Слайд10. В період віком 3–4 місяці** в дитини відмічається зникнення фізіологічної гіпертонії згиначів м'язів рук. Лежачи на животі малюк трохи піднімає верхню частину тулуба, спираючись на руки. 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. Тривалість заняття – 6–7 хв.

**Вік дитини від 4 до 6 місяців** характеризується встановленням рівноваги між згиначами та розгиначами м'язів ніг, зміцненням м'язів ший. 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. Тривалість комплексу – 7–8 хв. Нові фізичні вправи та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з врахуванням поліпшення фізичного розвитку дитини.

### **Слайд 11. відео**

**Слайд 12. У 6–9 місяців** в дитини розвиваються рухи, за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла. 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 неваляйки. 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. Тривалість комплексу – 8–10 хв.

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.

### **Слайд 13. відео**

**Слайд 14. Вік 9–12 місяців** характеризується інтенсивним розвитком рухів, активної мови та орієнтування з оточенням. 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 із різних вихідних положень, виконаних у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку м'язових груп черевного преса та спини. Більшість 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. Щоб допомогти дитині швидше оволодіти ходьбою, їй пропонують, тримаючись за коляску, посувати її вперед. 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. Також, 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. Тривалість занять – 10–12 хв.

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, вміння 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 кожна дитина має свій темп пересування залежно від можливостей. Для закріплення вмінь у ходьбі малюку пропонують виконувати її по доріжці, дощці, яка покладена на підлогу, також ходити, імітуючи знайомих тварин: мишку, кішечку, ведмедика та ін.

Поступово в ігрових вправах діти засвоюють **ходьбу у підгрупі.** Вправи у ходьбі викликають у дитини задоволення, якщо вони проводяться емоційно, із застосуванням предметів та іграшок.

У цьому віці дітям пропонують ходьбу: з **подоланням невеликих перешкод**; по рівній та нерівній поверхні; зі зміною темпу, сходженням на маленьку гірку і спусканням з неї та повзання. 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 справа. Під час навчання цьому руху слідкують, щоб дитина переставляла руки на наступний східець по чергово, не відпускала обидві руки, не нахиляла 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 перекинутий догори дном ящик (заввишки 10–15 см) та сходити з нього.

**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 **загально-розвиваючі 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.

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 діти цього віку краще розуміють мову, особливе значення має взаємозв'язок слова та рухів. Наприклад, при підніманні рук угору вихователь говорить: „Діти, піднімемо 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 конкретні 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 чіткого узгодження своїх рухів з рухами інших дітей, вони лише допомагають поступовому переходу від індивідуальних дій до спільних.

Наприкінці другого року життя дітям пропонують *рухливі ігри* із зрозумілим їм сюжетом. Наприклад, „Пташки прилетіли”. Вихователь розповідає дітям про пташок, які літають по місту (селу), сідають на травичку, дзьобають зернятка, 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.

Дітей віком від року до 1 року 6 місяців до рухливих ігор залучають спочатку підгрупу у кількості 3–5 осіб. Від 1 року 6 місяців до 2 років підгрупа для проведення рухливих ігор складається із 6–8 дітей.

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°C). У літній час доцільно проводити заняття на свіжому повітрі при температурі не нижче +20°C. 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.

При проведенні 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 молодшу 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-фізіологічним 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), **одночасний** (всі діти виконують вправи разом), **змінний** (двоє-троє дітей виконують вправу, а інші чекають своєї черги) **способи виконання вправ**, вони 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 (С.Я. Лайзене, В.А. Шишкіна).

На занятті з фізичної культури вихователь застосовує **показ 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 загальнорозвиваючі 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, напрямок рухів, темп їх виконання та ін.

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 x 50 x 15 см) для лазіння; колоду, обгорнуту повстиною, а зверху поліетиленовою 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, самостійно вправлятися у рухах із застосуванням посібників, гратися у рухливі ігри.