

Консультация

Основные формы физического воспитания детей до 3-х лет

От состояния здоровья детей в настоящее время зависит благополучие общества. Однако в последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, гиподинамия, - лишь некоторые факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольников. Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

На протяжении 2-го года жизни в организме ребёнка происходят значительные изменения как в физическом, так и в нервно-психическом развитии. Ранний возраст – это в буквальном смысле – начало. Ребёнок только входит в мир отношений, он неопытен и очень доверчив. Наша задача - **помочь ему сохранить эту доверчивость, полюбить тех, кто неустанно заботится о нём, создать бодрое, жизнерадостное настроение.** В этом возрасте решающее значение для правильного, всестороннего развития ребёнка имеет состояние его здоровья. Здоровый ребёнок, если его правильно воспитывают, эмоционален, деятелен.

Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма, можно сделать вывод, что необходимо:

Задачи

- 1.Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности;
- 2.Увеличить объём двигательной активности детей;
- 3.Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности;
- 4.Поднять эмоциональный настрой детей.

Все перечисленные задачи можно решить на физкультурных занятиях, а также в играх, и самостоятельной двигательной деятельности детей с применением нестандартного оборудования.

Работая над проблемой повышения интереса детей к различным видам двигательной деятельности, мы решили разнообразить самостоятельную двигательную активность детей с помощью нестандартного физкультурного оборудования, сделанного своими руками из различных подручных средств и материалов, так как оно позволяет:

- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;
- развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие;
- воображение, зрительную память;
- развивать чувство формы и цвета;

- способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. При проведении режимных процессов соблюдаем **принцип последовательности** и **постепенности**. **Принцип последовательности** заключается в том, что мы прививаем детям навык выполнения тех или иных действий в определённом порядке. Например, перед тем как идти заниматься, необходимо убрать все игрушки. **Принцип постепенности** заключается в постепенном привлечении детей малыми группами к выполнению того или иного упражнения. Это объясняется физиологическими особенностями детей. Они не умеют ждать долго, начинают капризничать.

При проведении режимных процессов используем следующие **приёмы**:

- Создание у детей предварительной установки на данный процесс.
- Осуществление того или иного режимного процесса должно протекать без суеты, не причиняя малышам неприятных ощущений.
- Формирование уверенности в том, что всё получится, он сумеет выполнить действие до конца, если будет стараться.
- Взрослый обязательно должен радоваться успеху малышей и чаще хвалить их за любые новые достижения.

Как утверждал Гиппократ "Стопа - это фундамент, на котором стоит здание - наше тело", и поэтому в нашем детском саду мы внедрили в практику своей работы совершенно нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия, дошкольники обязательно должны ходить босиком по разнообразным поверхностям. Выполнение упражнений с пособиями и дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения. Поэтому мы постоянно работаем над обогащением развивающей среды - изготавливаем нестандартное физкультурное оборудование.

В зоне двигательной активности мы разместили: качалки, коврики разной фактуры, мячи, тоннель, пластмассовые кольца, обручи.

Представляем вашему вниманию оборудование, разработанное и применяемое в работе с детьми нашей группы.

Массажные коврики и дорожки

Цели: развитие мышц нижних конечностей, координации, ловкости, внимания, массаж рефлекторных зон стопы; формирование навыков различных видов ходьбы, прыжков.

Султанчики

Цели: развитие дыхательного аппарата (речевого дыхания)

Материалы: на деревянной палочке крепятся полоски полиэтиленового пакета.

Задание: дуть на полоски, усиливая или уменьшая воздушную струю.

Тренажёры для профилактики плоскостопия

Цели: развитие и укрепление мышц стопы, воздействие на биологически активные точки стопы.

Материалы: крышки от пластиковых бутылок, цветные карандаши, фломастеры, цилиндры.

Задание: собирание крышек пальцами ног или перекладывание из одной ёмкости в другую; рисование цветными карандашами на листах бумаги; катание и захватывание цилиндров стопами.

Снаряды для метания «Бомбочки» «Мешочки»

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: мешочки с песком, связанные крючком бомбочки и наполненные поролоном.

Задание: попади в цель; пронеси не урони.

Моталочки

Материал: палки, шнур, упаковки от киндер-сюрпризов, сшитый из ткани круг, веревки.

Цель: Развивать мелкую моторику рук, ловкость, быстроту движений.

Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: Можно использовать в свободной игровой деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным киндером на палочку.

Игра «Кто быстрее?».

Массаж сосновыми шишками

Сосновые шишки намного грубее (колючие). Берем шишку и хорошо сжимаем в ладони, затем перекадываем в другую ладонь и (повторяем упражнение 3-4 раза). Кладем шишку на ладонь и перекадываем из ладони в ладонь (упражнение выполняем 3-4 раза). Катаем «колобки» (упражнение выполняем 5-6 раз). Катаем шишку до локтевого сгиба, меняем руку (выполняем упражнение 5-6 раз).

Тренажёр «Солнышко», «Конфета»

Описание: «солнышко» сделано ткани. Глаза, нос, рот — из цветной клеящей бумаги.

Цель: Развитие у детей навыка ползания, тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей. Воспитание правильной осанки, внимания.

Основные движения: ползание, перешагивание, прыжки, прокатывание мяча.

Использование: режимные моменты, закаливание после дневного сна, на физических занятиях, индивидуальная работа с детьми.