

Lorem Ipsum Dolor

Вторая младшая группа

Воспитатель:
Туре Зоя Геннадьевна

Физическая культура

- Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой **единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня**, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.
- Физкультурные занятия **направлены на то**, чтобы научить их ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности.
- Самое главное - это **постепенное овладение жизненно важными видами движений: ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием, равновесием, которые имеют прикладное значение.**

Особенности развития детей 3-4 лет

- **Показателями физического развития** являются *рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов*, а также **уровень развития моторики**, то есть их физической подготовленности.
- Рост детей 4-го года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия.
- Дети высокого роста бегают быстрее, а невысокие - ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения

Особенности развития

- Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна.
- Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность.
- По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Особенности развития детей 3-4 лет

Рост ребенка на 4 году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода жизни - первых трех лет.

Рост детей 4 года находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия.

Дети высокого роста бегают быстрее, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

В возрасте от 3 до 6 лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола.

Физкультурные занятия

- Занятия во 2 младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю в помещении.
- Один раз на свежем воздухе.
- Продолжительность занятий составляет до 20 минут.
- Физкультурные занятия построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей.
- Для каждой части занятия характерны свои задачи.

Подвижные игры

- Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка.
- Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется *способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве*, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.
- Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям, так как **позволяют развивать** мышечные ощущения - взять погремушку, позвонить, прокатить мяч и т.д.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

- Упражнения в ходьбе и беге.
- Упражнения в равновесии.
- Упражнения в прыжках.
- Упражнения в метании.
- Упражнения в лазании.

Упражнения в ходьбе и беге

- Во 2 мл.гр. детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: **ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на бег и обратно; с остановкой после ходьбы; врассыпную небольшими группами и всей группой; а иногда взять за руку и повести за собой.**

Упражнения в ходьбе и беге

- Дети 3-4 лет выполняют ходьбу **достаточно уверенно**.
- У некоторых ребят наблюдается **хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка**.
- Во 2 мл.гр. детей учат **выполнять** ходьбу *со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей*.
- Ходьба и бег **органично входят во все основные виды движений**, но имеют и **свою специфику**, поэтому обучение программным видам ходьбы и бега проводится на каждом занятии.

Упражнения в равновесии

- Во 2 мл.гр. детского сада упражнения в равновесии также проводятся на протяжении всего года.
- Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади - ходьба и бег по узкой дорожке.
- Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма - «пройдемся по мостику, по тропинке» и т.д.

Упражнения в прыжках

- Детям 3-4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенной расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).
- Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения.
- От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности.
- Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям во 2-й мл. гр. еще невысоки, в соответствии с их умениями.

Упражнения в метании

- Дети 3-4 лет с удовольствием *играют с мячом*, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам.
- ***Наиболее простые и доступные задания*** - прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю.
- ***Наиболее трудные*** - метание мячей в цель и на дальность.
- Все эти упражнения развивают ***ловкость, быстроту, глазомер***.

Упражнения в лазании

- Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3-4 лет эти качества развиты еще слабо.
- В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно на с опорой на на ладони и на колени.
- Для выполнения подлезаний под дугу, шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, но и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение.



Lorem Ipsum Dolor

Упражнения в беге и ходьбе

Дети бегают по кругу.



Lorem Ipsum Dolor

Упражнения в равновесии

Учить детей ходить на
ограниченной площади,
сохраняя равновесие.



Lorem Ipsum Dolor

Упражнения в прыжках

Дети прыгают на двух ногах



Lorem Ipsum Dolor

Упражнения в метании

Упражнять детей в прокатывании мяча между кеглями.



Lorem Ipsum Dolor

Упражнения в лазании

Ползание на четвереньках

Литература

- «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014. - 352 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
- Бондаренко Т. М. Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДООУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДООУ, родителей, гувернеров - Воронеж: ИП Лакоценина Н. А., 2012. - 176 с.