

Консультация
по физическому воспитанию детей
второго года жизни.

Из опыта работы
инструктора по физическому воспитанию:
Димаковой Галины Алексеевны.

г. Рубцовск 2016г.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в движении. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Постепенно они начинают приобретать более координированный характер: хочет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу.

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат наибольшее количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3 летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Следует исключать в этом возрасте упражнения силового характера (перенос тяжестей, висы на руках и т.п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием. В этом возрасте очень полезны упражнения в приподнимании, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске. Малыши очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто неравномерно, т.к. дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевшего ходьбой, производит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению дыхательных органов. В целях развития дыхания и для общего воздействия на организм ребенка в физическом воспитании используют специальные дыхательные упражнения.

- 1.«Часики» - встать прямо, ноги слегка расставить (машина м/у ног проедет), руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед и назад, произносить: «тик-так».
- 2.«Паровозик» - ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20 сек.

За физическим развитием детей в детском саду следит врач и медсестра. О правильном развитии ребенка или отклонениях свидетельствуют размер окружности головы, груди и живота. Вот по этим показателям определяют пропорциональность соотношений важнейших частей тела ребенка, гармоничность его развития. А теперь поговорим о двигательной активности детей.

Основными формами занятий с малышами до года были массаж и гимнастика. А с детьми старше года – ежедневная утренняя зарядка, индивидуальные вечерние занятия 2-3 раза в неделю, ежедневные закаливающие процедуры. Физкультурные занятия в яслях и детском саду – необходимый элемент физического воспитания. Формируя двигательные навыки у малыша, надо своевременно побуждать его к движениям. Основная задача родителей развивать двигательную активность детей. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом и игрушками, обручем, гимнастической палкой. Также допускаются упражнения в воде: плавание в кругу, упражнения на дыхание, различные игры в воде.

Самая эффективная форма занятий с малышом – игра, позволяющая ему удовлетворить потребности в движениях.

В игре можно незаметно помочь малышу справиться с трудной задачей. В этом возрасте дети восприимчивы и склонны к подражанию. Показывая упражнения, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятий на улице используйте оборудование детских площадок, рельеф местности, скамейки, деревья, камешки, шишки, веточки.

Первыми играми для малыша могут быть простые и интересные занятия: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, побег и возьми игрушку, догони меня. (Игры «Возьми флажок», «Беги ко мне», «Найди флажок»). Постепенно игры должны становиться богаче по содержанию, двигательным заданиям, способствовать совершенствованию координации, ловкости, точности.

1,5 года

Рост: 80-82см, вес: 11,1 – 11,5 кг. Окружность головы: 47,7 – 47,8. Окружность груди: 49,4 – 50,5.

Контрольные упражнения

1. Ходить прямо по лежащей на полу доске.
2. Подниматься вверх по наклонной доске и сходить вниз; высота 10 – 15 см.
3. Перешагивать через веревку или палку, положенную на землю или приподнятую над полом на 5 – 10 см.
4. Влезать на лестницу или стремянку высотой 1м., слезать с нее приставным и чередующим шагом.
5. Проползать в обруч или воротики.
6. Катать мяч вперед, бросать вниз, вдаль.