

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Л. Н. Галигузова, С. Ю. Мещерякова



ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ  
С ДЕТЬМИ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА

**1-3 года**



Первые шаги (Мозаика-Синтез)

Софья Мещерякова

**Физическое развитие.  
Игры и занятия с детьми  
раннего возраста. 1-3 года**

«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

2007

**Мещерякова С. Ю.**

Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста.  
1-3 года / С. Ю. Мещерякова — «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,  
2007 — (Первые шаги (Мозаика-Синтез))

В пособии представлены игры и занятия, способствующие развитию двигательной активности у детей 1–3 лет. Книга адресована педагогам, работающим с детьми раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях.

# Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Людмила Николаевна Галигузова, Софья Юрьевна Мещерякова Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста**

## **Введение**

Настоящее пособие является частью методического комплекта к программе «Первые шаги», которая охватывает все основные сферы развития ребенка: физическое, познавательно-речевое, социально-личностное и художественно-эстетическое.

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать действия.

В конце первого – начале второго года жизни ребенок начинает ходить. Сначала его движения неуверенны, он часто падает, не умеет удерживать равновесие, преодолевать даже небольшие препятствия. Первые шаги малыша короткие и неравномерные. Он пока еще не умеет самостоятельно останавливаться, менять направление движения, обходить препятствия. Ему трудно одновременно выполнить движения ногами и руками, например, в ответ на предложение взрослого потанцевать, малыш сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

К полутора годам ребенок обычно уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте он может целенаправленно по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить, как мишка», «прыгать, как зайчик», и т. п.

На втором-третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает все лучше координировать свою двигательную активность. К концу второго года ребенок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать чередующимся шагом через невысокие препятствия, подниматься и спускаться по слегка приподнятой наклонной доске, лестнице, горке, подлезать под скамейку, веревку, перелезть через перекладину.

На третьем году жизни ребенок свободно передвигается, способен менять ритм и направление движения. К трем годам он может бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу, кружиться на месте; влезать на стул, скамейку, спрыгивать с невысоких предметов; подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, перепрыгивать через небольшие препятствия.

По мере того как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами. Ребенок может носить в руках предметы, возить их за тесемку, толкать перед собой игрушку на палочке, играть в разнообразные игры с мячами (катать, подбрасывать, ловить, догонять мяч) и пр.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения.

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жиз-

ненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

В сфере физического развития основными *педагогическими задачами* являются:

- развитие у детей разных видов двигательной активности (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания и др.);
- развитие координации движений.

Для успешного физического развития детей необходимо создавать специальные условия.

В детском учреждении должно быть *спортивное оборудование*, способствующее развитию двигательной активности детей: лесенки, горки, дорожки с препятствием, скамеечки, мячи, обручи, гимнастическая стенка, детские велосипеды, самокаты, санки и пр. Эти приспособления стимулируют детей к соответствующим движениям: подниматься и спускаться по лесенке, перешагивать, подлезать, проползать, переносить, идти в определенном направлении, соблюдать равновесие, ходить по разной поверхности, бросать, метать в цель и пр.

Спортивное оборудование, инвентарь и игрушки должны быть не только в спортивном зале, но и в групповом помещении (спортивный уголок, мини-стадион), а также на участке. При этом групповое пространство должно быть организовано таким образом, чтобы дети могли свободно передвигаться по комнате и имели доступ к спортивным снарядам и игрушкам.

В процессе работы педагог должен *использовать разнообразные формы организации двигательной активности* детей, например, проводить подвижные игры с ходьбой, ритмическими движениями, прыжками и бегом. Эти игры проводятся как в групповом помещении, так и во время прогулки. Следует также включать элементы двигательной активности во все занятия с детьми, поддерживать их стремление к подвижным играм.

С детьми также необходимо проводить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна и пр. В эти занятия включают общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лежа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног. Особое внимание следует уделять развитию у детей координации движений, дыхательного аппарата, формированию правильной осанки.

Для того чтобы пробудить у детей интерес к физкультурным занятиям, желательно проводить их в *игровой форме*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.