

# Физическое развитие детей раннего возраста

Старший воспитатель МДОАУ  
«Детский сад № 17 г Новотроицка»  
Поднозова Наталья Александровна

# Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

2.6. Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- ***физическое развитие.***

# Физическое развитие включает

- **приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:** двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),
- **формирование начальных представлений** о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- **становление ценностей здорового образа жизни**, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

# Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- стремится двигаться под музыку
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

# Разделы

## **1. Основные движения:**

**-ходьба; бег; катание, бросание, метание;  
ползание, лазание; упражнения в  
равновесии.**

## **2. Общеразвивающие упражнения**

## **3. Подвижные игры**

## **4. Активный отдых**

# Режимные моменты

<b>Утренний отрезок времени</b>	Индивидуальная работа воспитателя - игровые упражнения Утренняя гимнастика: -традиционная -сюжетно-игровая Подражательные движения
<b>Прогулка</b>	Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения
<b>Вечерний отрезок времени, включая</b>	Гимнастика после дневного сна Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа

# Совместная и самостоятельная деятельность

<b>Совместная деятельность с педагогом</b>	<b>Занятия по физическому воспитанию:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционные</li><li>- сюжетно-игровые</li><li>- тематические</li></ul>
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

# Совместная деятельность с семьей

Совместная  
деятельность  
с семьей

Беседа, консультация  
Открытые занятия  
Встречи по заявкам  
Совместные занятия  
Физкультурный досуг  
Физкультурные праздники  
Консультативные встречи.  
Встречи по заявкам  
Совместные занятия  
Интерактивное общение

**Методика проведения  
занятий по физической  
культуре с детьми  
2-и 3-го года жизни**



## Деление детей на подгруппы

**Возраст  
от 1,5 –  
1,8 мес.**

- по 2-3 ребенка

**Возраст  
до 2 лет**

- по 5-7 детей

**Возраст  
с 2 до  
2,5 лет**

- по 7-10 детей

**Возраст  
с 2,5 до  
3 лет**

- по 10-12 детей

## Рекомендации по составлению комплексов упражнений

Упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям детей

Включать упражнения для всех крупных групп мышц, которые необходимо чередовать

Соблюдать последовательность в нарастании трудности упражнений и увеличении нагрузки

Умело вызывать положительные эмоции

Учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения

## **Моторная плотность**

**Время, которое  
используется для  
непосредственного  
выполнения  
движений детьми  
на занятии.**

## **Общая плотность**

**Время, отведенное  
для выполнения  
движений,  
перестроений,  
показа и  
объяснений  
воспитателя.**

# Структура занятия по физической культуре

## I. Вводная часть

(2 год жизни – 1 мин., 3 год жизни – 1,5-2мин.)

## II. Основная часть

- 1) Общеразвивающие упражнения
- 2) Основные движения (2-3 движения)
- 3) Подвижная игра

(2 год жизни – 7-8 мин., 3 год жизни – 10-12 мин.)

## III. Заключительная часть

(2 год жизни – 1 мин., 3 год жизни – 1-2 мин.)

# Методика занятий

Показ и объяснение  
всей группе



Воспитатель выполняет  
упражнения вместе с  
детьми

Методы организации



- Поточный (поочередное)
- Фронтальный (групповое)



Использование игровых приемов

Учет психофизиологических возможностей детей

Правильное чередование движений и отдыха

Постепенное усложнение и необходимость повторения

# Ходьба

2 год жизни



Ходьба стайкой в прямом направлении за воспитателем

3 год жизни



Ходьба парами

Ходьба с изменением темпа

Ходьба по кругу, взявшись за руки

Ходьба по ориентиру (по периметру ковра, до веревочки)

Ходьба с изменением направления

Ходьба с переходом через препятствие

# Бег

2 год жизни

3 год жизни

Ускоренная ходьба,  
бега - нет

Друг за другом

В прямом направлении

В разных направлениях

За воспитателем)

В колонне по одному

Продолжительность 30-40 секнд

# Ползание и лазание

2 год жизни



Расстояние 2 метра -  
свободно

3 год жизни



Расстояние 3- 4 метра

В разных направлениях

За воспитателем)

В колонне по одному

Продолжительность 30-40 секнд

# Бросание и катание

2 год жизни



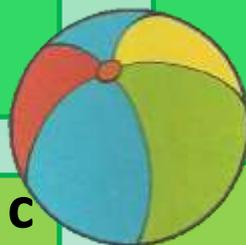
Катание в паре с воспитателем

Катание со ската

Катание одной рукой и двумя

Бросание малых мячей или набивных песком пр. и л. рукой на дальность

Перебрасывание через веревочку или скамью



3 год жизни



Усложнение.  
Катание мячей друг другу – расстояние 50 см – 1 метр  
Прокатывание под дугу

Бросание:

- Вперед снизу;
- От груди;
- Из-за головы;
- Через шнур или сетку
- В горизонт. цель (1 м)

Ловля мяча (инд. работа)

# Прыжки

2 год жизни



Спрыгивание – опасно.  
Только на мат, только  
индивидуально.

3 год жизни



Поскоки

Прыжки на 2-х ногах на месте,  
слегка продвигаясь вперед

Прыжки через шнур , линию,  
через две параллельные линии  
(10-30 см)

Прыжки вверх с касанием  
предмета.



# Утренняя гимнастика

Со всеми воспитанниками вместе 4-5 минут  
за 10 - 15 минут до завтрака



# Подвижные игры

С ходьбой и бегом

С ползанием

С подпрыгиванием

С бросанием и ловлей мяча

На ориентировку в пространстве

С разнообразным движением и пением

**Движение –  
важное средство воспитания.  
Двигаясь, ребенок познает  
окружающий мир, учится  
любить его и целенаправленно  
действовать в нем.**



# Центр физического развития группы раннего возраста





