

«Правила организации физического воспитания детей младшего дошкольного возраста»

Младший дошкольный возраст протекает с обширными переменами в физическом и моторном развитии ребёнка. В этом возрасте у детей начинается развитие переместительных движений, стремительными темпами осуществляется рост скелета и мышц, сильно меняются пропорции тела и осваиваются важные двигательные движения.

Детям обязательно нужно привить желание к занятиям физической культурой и подвижным играм, и приложить как можно больше усилий, чтобы сделать их основными в ежедневной жизни ребёнка. Ребёнок должен понимать, что здоровый образ жизни - это полезно и что занятия физической культурой оказывают положительное влияние на организм.

А для того, чтобы у ребёнка появилось это понимание, нужно правильно организовать его физическое воспитание. Детей младшего возраста необходимо обучить большинству простых движений, освоить с ними закаливающие процедуры. Они должны в полной мере освоить новые виды движений и в дальнейшем зафиксировать и развить навыки уже освоенных видов движений, а также ознакомиться с закаливающими процедурами: их видами, полезными свойствами и влиянием на организм.

В этом возрасте дети очень быстро осваивают новые движения и запоминают не известную ранее информацию, у них хорошо развиты процессы внимания и мышления. Моторная активность детей младшего дошкольного возраста будет улучшаться посредством совершенствования у них ходьбы, бега, прыжков на месте и в длину, упражнений с мячом, а координационное развитие в упражнениях на скорость, выносливость, ловкость, в упражнениях с использованием предметов и в процессе подвижных игр.

Пожалуй, самое важное место в режиме физического воспитания детей младшего дошкольного возраста занимает утренняя зарядка, которую необходимо проводить ежедневно. Утренняя зарядка играет психологическую и оздоровительную роль в физическом воспитании детей. Психологическая роль утренней зарядки заключается в том, что у детей воспитывается привычка начинать день с физупражнений и включать эту привычку в свою жизнь, а оздоровительная - в том, что у детей улучшается здоровье и физическая подготовленность. Нужно учесть, что все упражнения для утренней зарядки обязательно должны строиться по типу уже известных и в полной мере освоенных детьми движений. Взрослый должен выполнять упражнения вместе с ребёнком, благодаря этому детям будет гораздо легче выполнять движения.

Важной деталью в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста является и то, что к каждому ребёнку необходимо найти индивидуальный подход, выявить его лучшие качества и работать над устранением недостатков.

Таким образом, из всего выше сказанного вытекают следующие правила организации физвоспитания детей младшего возраста:

1. Включать подвижные игры физвоспитание детей;
2. Подвижные игры должны соответствовать низкому и среднему уровню сложности;
3. Включать календарные мероприятия в физвоспитание;
4. Занятия с детьми должны быть краткими по времени, но часто повторяющимися;
5. Занятия должны быть игрового содержания;
6. Не допускать перегрузки организма ребёнка физическими упражнениями;
7. Закаливание необходимо включить в режим ребёнка;
8. Занятия физ. упражнениями проводить ежедневно в форме зарядки и подвижных игр;
9. Продолжительность занятия должна быть 15-20 мин.;
10. Ежедневно проводить с детьми утреннюю зарядку;
11. Взрослый должен выполнять физические упражнения вместе с детьми;
12. Количество упражнений не должно превышать 6-7 раз.