

**Консультация для педагогов**  
**«Физическое воспитание детей 2–3 лет группы раннего возраста**  
**в детском саду»**



Важным фактором развития детей раннего возраста (2-3 лет) в условиях детского сада, является, безусловно, физическое воспитание. Эффективнее встраивать физическую активность в т. н. «режимные моменты», т. е. во время пребывания в детском саду: при приеме детей, на прогулке, до и после сна, во время развивающих занятий и т. д.

Основные виды физической активности в группе детей раннего возраста:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамические паузы;
- гимнастика пробуждения;
- подвижные игры в группе и на улице;
- специально организованные физкультурные занятия (в помещении и на прогулке).

Помимо формирования у детей различных навыков движения (ходьба, бег, ползание-лазание, прыжки, бросание мяча) во время двигательной деятельности реализуются и основные оздоровительные задачи физического воспитания.

Здоровьесберегающие задачи по физическому развитию детей 2-3 летнего возраста, стоящие перед детским садом:

1. Содействовать накоплению двигательного опыта и развитию основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, ползание, и т. д.).

2. Создавать условия для двигательной активности в групповом помещении или улице во время пребывания ребенка в детском саду.

3. Вызывать положительное отношение детей к любым видам физической активности.

4. Создавать условия для формирования у детей интереса, положительных эмоций, потребности в движениях, активности и самостоятельности в их выполнении.

5. Укреплять здоровье ребёнка, закаливать его, повышать работоспособность нервной системы.

6. Способствовать дальнейшему развитию координации движений и мелких моторики.

7. Воспитывать умение управлять своим телом в соответствии с окружающими условиями и сигналами.

Данные задачи могут осуществляться различными способами и в различных видах деятельности ребенка раннего возраста. Нужно понимать, что обучение основным видам движений, это такой же воспитательный процесс, как и любой другой вид развития ребенка. Поэтому во время занятий полезно не только приучать детей выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, сильную самостоятельность, а также умение слышать и выполнять указания воспитателя и соблюдать правила игры.

Воспитатель (инструктор) побуждает ребёнка к активным действиям, обучает правильным движениям, используя для этого ряд педагогических приемов, с учетом психологических особенностей детей 2-3 летнего возраста. Во время организации двигательной деятельности детей педагогу желательно использовать различные игровые ситуации и аксессуары. Это могут быть следующие педагогические приемы для работы с детьми раннего возраста.

1. «Сегодня в гости к нам пришли...» мягкие игрушки, известные персонажи из мультиков (Даша-путешественница, Лунтик, Фиксики, пальчиковые куклы и куклы-перчатки).

2. Игровая ситуация с участием значимых взрослых (бабушка, мамочка, любимая киска).

3. Использование имитационных упражнений, т. е. имитируя движения животных («Попрыгать, как зайчики», «Полетать, как птички»).

4. Проигрывание сюжетов известных сказок («Колобок», «Теремок», «Три медведя», Курочка ряба»);

5. Музыкальное сопровождение - танец-игра, веселая зарядка («с Мартышкой Фросей», аэробика для Бобика, ритмическая гимнастика под бубен или погремушку, известные веселые детские песни).

Для развития физической активности детей раннего возраста большое значение имеет совершенствование движений детей в различных жизненных ситуациях: во время еды, одевания, умывания, самостоятельной игры и развивающих занятий. Это не только воспитывает в детях самостоятельность, но и происходит обучение правильным и экономным движениям.

Безусловно, чем эффективнее будет организована предметно-пространственная среда в детском саду, тем больше возможностей для стимулирования самостоятельной физической активности у детей. Поэтому важно то, как организован Центр физического развития в групповом помещении. Необходимо дать возможность детям свободно пользоваться в своей игре различными спортивными пособиями, играми и инвентарем.

Однако, большое положительное значение имеют и специально организованные подвижные игры с правилами. Подвижные игры для названного

возраста связаны преимущественно с внешними сигналами: «остановиться и замереть» или «перейти на ходьбу, легкий бег», слушая бубен»; «убежать от большого животного» или «спрятаться»; «найти что-то или кого-то». Любые подвижные игры воспитывают умение согласовывать свои действия с движениями других детей. А еще – вызывают много смеха и радости!

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми раннего возраста, проводить подгруппами. По нормам СанПин занятия в этом возрасте проводятся 2-3 раза в неделю, длительностью не более 10 минут. Возможны занятия и в групповом помещении, и в физкультурном зале (в свободные часы, и во время прогулки. При этом, занятие по физическому воспитанию и подвижные игры, нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении.

Важно понимать основные особенности формирования двигательных навыков в данном возрасте. Дети 2-3 лет не могут выполнять сложные движения. На 3-ем году жизни происходит дальнейшее совершенствование основных движений – ходьба, лазанье, прыжки, бег и бросание. Повторяя упражнение за воспитателем, ребенок воспроизводит лишь самые основные движения. Отсутствие высокой точности и чёткости в выполнении движений, а также неумение повторить отдельные элементы, не считается для ребёнка такого возраста ошибкой.

Основные виды физической активности в 2-3 летнем возрасте:

1. Упражнения в ходьбе и равновесии.

- Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении.
- Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к ориентирам, расположенным в разных местах группы или участка - «Идём к лисичке и ежику в гости».

- Ходьба на носочках в чередовании с обычной ходьбой - «Вот какие, мы большие, а теперь маленькие».

- Ходьба в колонне по одному в сочетании с движением рук («Мы стали самолётами», игра «Машина едет по узкой дороге»).

- Ходьба с остановкой на сигнал. Сигнал может быть звуковым (свисток, звук бубна) и зрительным (флажок). В играх «Будь внимательным», «Светофор».

- Ходьба с перешагиванием предметов.

- Ходьба парами.

- Ходьба, держась друг за другом «Паровозиком».

2. Упражнения в бросании, катании, ловле мяча.

- Катание мяча взрослому и ловля.

- Прокатывание мяча по дорожке.

- Прокатывание мяча в ворота.

- Прокатывание мяча вперёд и бег за ним.

- Перебрасывание мяча через верёвку, скакалку.

- Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его.

- Бросание мяча об пол и ловля мяча.

- Бросание мяча в горизонтальную цель.

- Ловля мяча, брошенного воспитателем.

### 3. Упражнения в лазании, ползании, подлезании, перелезании.

- Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру.
- Ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам (3-4 крупные игрушки размещаются в разных местах групповой комнаты).

- Подлезание под верёвку, приподнятую от пола на 30-35 см.

- Перелезание через бревно.

- Лазание по стремянке (гимнастической стенке, высотой не более 1,5 м).

### 4. Упражнения в прыжках.

- Подпрыгивание на месте, держась за обе руки взрослого.

- Прыжки на месте без опоры.

- Прыжки вокруг обруча - «Зайчик прыгает вокруг обруча».

- Впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него - «Перепрыгнем через ручеёк».

- Еще один вариант, прыжки между предметами, огибая их - «Зайчик прыгает между пенёчками».

### 5. Упражнения в беге.

- Бег стайкой за воспитателем в одном направлении.

- Бег по дорожкам: извилистой или ровной; «По узенькой тропинке», «По широкой дороге».

- Бег между предметами, предметы располагаются на расстоянии 50-60 см., всего 5-6 крупных предметов («Деревья в лесу», «Овощи на грядке»).

- Бег со сменой направления по сигналу воспитателя, со второй половины учебного года («Сигнал машиниста поезда», «Сигнал инспектора ГИБДД»).

- Бег в колонне друг за другом (быстро, медленно).

- Медленный бег, по кругу взявшись за руки (игра «Карусели», хоровод «Вокруг елочки»).

- Бег на носочках («Как мышки»).

Перед педагогами стоит очень важная и актуальная задача - стимулирование желания у детей заниматься физическими упражнениями, двигаться и активно играть. И как бы не осуществлялось физическое воспитание детей раннего возраста, важно вызвать положительный отклик в сердце ребенка на любую физическую активность. Ведь именно в дошкольном возрасте, формируются базовые потребности и ценности человека, его культура здоровья и отношение к любым видам двигательной деятельности!