

## **Физическое воспитание детей в возрасте от 2-х до 3-х лет**

Организм маленького ребёнка раним, подвержен заболеваниям, поэтому одна из главных задач ДОУ и семьи – это охрана здоровья ребёнка, укрепление его организма, создание условий для правильного развития. Гигиенический уход, рациональное питание, прогулки, закаливание воздухом и водой, режим дня, массаж и гимнастика, двигательная активность – важнейшие условия физического развития и здоровья ребёнка.

На третьем году жизни продолжается развитие основных движений (ходьбы, бега, лазания и ползания, бросания), главным образом в направлении улучшения их качества – всё большей согласованности и умения управлять своими движениями в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности в соответствии с окружающими условиями. Большое внимание уделяется улучшению координации движений, развитию пальцев и кистей рук.

Взрослым необходимо заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Необходимо помнить, что дети в возрасте до 3-х лет отличаются повышенной возбудимостью и эмоциональной неустойчивостью. Они очень подвижны, но быстро устают от однообразных движений, не могут без перерыва долго ходить или бегать. Чрезмерно активных малышей нужно сдерживать, умело переключая их на спокойные упражнения и игры.

### **Закаливание**

Одним из основных способов повышения сопротивляемости организма ребёнка к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно, к простудным заболеваниям является закаливание, сущность которого заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребёнка вырабатывается способность приспособляться к изменяющимся условиям среды. Необходимо соблюдать основные принципы закаливания – постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка, необходим контроль врача.

Колебания температуры воздуха – простейшая и наиболее доступная форма закаливания. Вот почему одежда ребёнка на прогулке должна соответствовать погоде. Не нужно кутать малыша. Однако ноги в холодную и сырую погоду должны быть одеты в сухую и тёплую обувь. Отменять прогулки следует только при сильном дожде, ветре и сильном морозе. Температура воздуха в комнате должна быть 18 – 20 градусов. Комнату необходимо регулярно проветривать.

Любое закаливающее мероприятие следует проводить, создав предварительно ребёнку хорошее настроение.

## **Общеразвивающие упражнения**

При обучении ОРУ детей 3-го года жизни взрослый сначала называет новое упражнение, затем предлагает ребёнку принять и.п. По ходу объяснения взрослый выполняет упражнение вместе с малышом. Ребёнок старается подражать правильному образцу. Упражнения должны быть простыми, выполняться без интенсивного мышечного напряжения, с незначительной амплитудой движений. Взрослый подбадривает ребёнка, положительно оценивает его старания.

### **Утренняя гимнастика**

Важное место в режиме физической активности ребёнка третьего года жизни должна занимать утренняя гимнастика, направленная главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создаёт бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно сразу после ночного сна в течение 4-5 минут.

### **Несколько советов по проведению УГ:**

- упражнения должны быть доступны малышу, лучше включать уже ранее освоенные движения;
- необходимо избегать однообразных упражнений и особенно статистических положений;

- дышать нужно через нос и не задерживать дыхание при выполнении любого упражнения;
- по мере усвоения (через 7-10 дней), упражнения рекомендуется менять. Правильнее всего проводить УГ в виде подвижной сюжетной игры, в которую включаются 3-4 физических упражнения имитационного характера.

### Примерные комплексы упражнений для физических занятий и утренней гимнастики

#### Весёлые птички

1. *«Птички машут крыльями»*. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская руки, сказать слово «улетели». 4-5 раз.

2. *«Птички ищут мошек»*. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперёд, поворот головы в одну, другую сторону, вернуться в и.п. 5 раз.

3. *«Птички клюют зёрнышки»*. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, руки вниз, постучать пальчиками по полу, сказать слова «клю-клю-клю», вернуться в и.п. 4 раза.

4. *«Птичка весело»*. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание (6-8 подпрыгиваний), чередуя с ходьбой. 2-3 раза.

#### Любимые кубики

1. *«Где кубики?»*. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки за спину, в руках кубики. Руки с кубиками вперёд, сказать слово «вот», вернуться в и.п. 3-4 раза.

2. *«Покажем друг другу»*. И.п.: стоя, ноги врозь, руки у пояса, в руках кубики. Поворот в сторону, показать кубики, сказать слово «вот», вернуться в и.п. 4 раза.

3. *«Нет кубиков»*. И.п.: сидя, руки в стороны, кубики в руках. Руки с кубиками к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать слово «нет», опустить голову, выпрямиться. 3-4 раза.

4. *«Попрыгаем»*. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу, в руках кубики. Выполнить 6-8 подпрыгиваний и 6-8 шагов. Прыгать мягко. 2-3 раза.

### Примерные двигательные умения детей в возрасте 2,5 лет

#### 1. Ходьба и упражнения в равновесии:

- ходьба по кругу (диаметр 1-1,5 м);
- ходьба по дорожке, очерченной мелом на полу;
- ходьба по наклонной доске (ширина 15 – 20 см, высота от пола 25 – 30 см);
- перешагивание через препятствия (высота от пола 25 – 30 см).

#### 2. Лазание, ползание:

- подлезать под верёвку (высота 30-40 см);
- ходьба на четвереньках по доске, между линиями (длина 3-4 м);
- влезать на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку высотой до 1 м и спуститься с неё любым удобным способом;

- игры с ползанием «Доползи до погремушки», «Проползи в воротики» и др.

#### 3. Бросание:

- бросить мяч двумя руками от груди и из-за головы вдаль (на расстояние 1-1,5 м);
- бросить малый мяч в вертикально расположенную цель, находящуюся на уровне глаз ребёнка (на расстоянии 60-100 см), правой и левой рукой;
- игры с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу», «Лови мяч».

Подготовил: инструктор по ФК Ворухайло О.Ю.

МАДОУ Д/С № 449

*Растём, развиваемся,  
физкультурой занимаемся*



Тогда конечно можно начать обучение под вашим пристальным присмотром и в три, четыре года.

### **Маленький лыжник**

Сначала нужно подыскать хорошую ровную площадку, которая будет находиться где-нибудь недалеко от дома. Желательно если она будет защищена от ветра. Самая приемлемая температура: от -1 до -10°C. Необходимо учитывать и направление ветра, выбирая или прокладывая лыжню. Оно должно дуть ребенку в спину.

В обычных ходьбе и беге не случается скольжения. А ведь скольжение — основное движение лыжника. Именно поэтому нужно начинать именно с ходьбы на лыжах. Палки можно не использовать. Они не очень-то помогают держать равновесие и обычно путаются под ногами.

Есть упражнения, которые помогают малышам привыкнуть к лыжам. Только нужно преподнести их как игру:

- Нужно приседать, при этом стоя на двух лыжах.
- Пусть малыш попрыгает на месте с ноги на ногу или на двух лыжах.
- Упражнение «аист»: нужно поднять согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении.
- Упражнение «рисует забор»: приставные шаги на лыжах в сторону.
- Упражнение «рисует веер, снежинку»: нужно поворачиваться, переступая на месте вокруг пятки. После — вокруг носков лыж. На 90 и 360 градусов.

Да, считается, что в 2-3 года малыша еще рано обучать катанию на лыжах. Как утверждают специалисты самый подходящий возраст для обучения этому виду спорта: 5-6 лет. Но бывают и исключения, например, если ребенок сам просится на лыжи. Причиной этого может быть увлечение данными видами спорта вами же.

После этого ребенку необходимо будет освоить ступающий шаг- шаг без скольжения. Наблюдайте за малышом. Правильные движения в этом случае это когда:

- Ноги и руки малыша движутся как- будто он просто идет. То есть вперед — правая нога и левая рука и т.д.
- Шагая, ребенок переносит вес тела с одной ноги на другую.
- Тело ребенка наклоняется больше, чем, если бы он просто шел.

Сначала пусть малыш научится ходить по целине с неглубоким снегом или по накатанной лыжне. Позже уже можно осваивать движения зигзагом, обходя деревья, кусты, скамейки и т.д.

Многие задаются вопросом, уча ребенка, когда наступит время обучению, скользющему шагу. Это произойдет, когда у малыша уже будет получаться ходить, при этом, не скрещивая лыжи. Так же когда начнет размашисто двигать руками и ногами и правильно держать равновесие.

Для освоения скользющего шага нужно выбрать проложенную под небольшим уклоном, накатанную лыжню. Необходимо показать малышу, каким образом на лыжах можно двигаться еще быстрее — не шагать, а именно скользить и толкаться. Для этого приняв стойку лыжника (ноги слегка согнуть в коленях, туловище чуть наклонить вперед, руки опустить) нужно сделать большой и резкий шаг вперед и слегка скользить на одной ноге. После нужно шагать и скользить на другой ноге и т.д.

Хотя можно и иначе: пусть ребенок разбежится ступающим шагом и, уже набрав скорость, перейдет на скользящие шаги. Необходимо

следить за тем, чтобы был полный перенос тела с одной ноги на другую во время скольжения.

Упражнения, которые помогут ребенку потренироваться именно в скольжении:

- Нужно разбежаться, при этом скользя на одной лыже. Пусть малыш проделает это до полной остановки. Вторую лыжу необходимо немного приподнять над лыжней.
- Упражнение «лыжный самокат»: скользить на одной лыже, при этом отталкиваясь другой.
- Попробовать делать скользящие шаги, при этом заложив руки за спину.
- Делать скользящие шаги, поочередно отталкиваясь палками.

Если ребенок освоит эти простые движения, его можно смело брать с собой на лыжную прогулку. Позже малыш сам поймет, что можно кататься и другими более сложными способами. Ведь он постоянно будет учиться, наблюдая за другими лыжниками.

### Экипировка малыша

Вы можете столкнуться с трудностями поиска маленьких ботиночек для малыша. Но будет проще с беговыми лыжами: в продаже есть хорошие полужесткие крепления в комплекте с небольшими пластиковыми лыжами, кстати, сравнительно по невысокой цене. Главное, что касается креплений — это удобство в обращении с ними.

Помните, что есть и слабое место у полужестких креплений. Это — пяточный ремень. Он ни в коем случае не должен «сваливаться» и предназначен для прочного сцепления обуви с лыжей. В случае, когда крепления старые, нужно

внимательно их осмотреть. Ведь за это время резина могла изрядно износиться и тогда ее придется обязательно заменить на новую. Самым маленьким лыжникам специальная лыжная обувь не нужна.

Лыжи должны быть длиной примерно на 10 см больше, а длина палок — на 10-15 см меньше роста малыша. Палки должны быть легкими и иметь петли для кистей.

Верхняя одежда ребенка пусть будет лучше по отдельности: куртка и брюки. Она должна быть из — ветро и водонепроницаемой ткани. Ведь падения, особенно по началу, будут частыми, поэтому стоит подстраховаться.

# Обучение ребенка катанию на лыжах