**Тема №1. Особенности физического воспитания детей раннего возраста**

**План**

1. Введение

2. Приоритетность физического воспитания в раннем возрасте

3. Физическое воспитание ребенка 1 года жизни

4. Физическое воспитание ребенка 2 и 3 года жизни

5. Заключение

6. Список использованной литературы

**1. Введение**

Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Физическое воспитание детей ясельного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Особенно важное значение имеет развитие движений. С этой целью проводятся утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и др. Следует заботиться также о повышении двигательной активности ребенка на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, подбора физкультурных пособий и игрушек и побуждения детей к ее использованию. Обучение детей двигательным навыкам и умениям происходит главным образом на занятиях физической культуры. Занятия обязательны для всех здоровых детей. Они проводятся круглый год с детьми до года индивидуально с каждым ребенком, с детьми второго и третьего года жизни по подгруппам (от 1 года до 1 года 6 месяцев по 6—8 человек, с детьми до 2-х лет по 8—10 человек, с детьми третьего года жизни по 10—14 человек).

В физическом воспитании должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка. Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются одинаковыми. Некоторые отличия в методике проведения занятий по физическому воспитанию связаны лишь с анатомофизиологическими особенностями детей различных возрастных групп.

Во время занятий нужно стремиться развивать и совершенствовать те двигательные навыки, которые наиболее необходимы в данном возрасте. Например, у детей первого полугодия жизни необходимо развивать двигательные навыки в поворотах со спины на живот, с живота на спину, несколько позже — навыки в ползании. У детей более старшего возраста развивать и совершенствовать двигательные навыки в основных видах движения: в ходьбе, беге, равновесии, лазании, метании и прыжках.

**2. Приоритетность физического воспитания в раннем возрасте**

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как и них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются одинаковыми. Некоторые отличия в методике проведения занятий по физическому воспитанию связаны лишь с анатомофизиологическими особенностями детей различных возрастных групп.

Условно физкультурное занятие можно разделить на три части (вводно-подготовительная, основная и заключительная), хотя оно представляет собой тесно связанное между собой единое целое. Каждая часть физкультурного занятия имеет свои конкретные задачи и определенное содержание.

1. Вводно-подготовителыная часть физкультурного занятия имеет следующие задачи: организация детей, концентрирование их внимания, повышение заинтересованности и активности детей, а также функциональна я, подготовка опорно-двигательного аппарата и всех внутренних органов и систем к предстоящей повышенной физической нагрузке в основной части занятия. Вводно-подготовительная часть занимает до 20 процентов времени от общей продолжительности занятия.

Для детей первого года жизни в этой части занятия проводится массаж мелких и средних мышечных групп и упражнений для них. Для детей более старшего возраста — ходьба и различные ее виды, построение, перестроения, общеукрепляющие упражнения для всех мышечных групп. Последние выполняются в следующем порядке: для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Упражнения должны выполняться в форме простых игр. Физическая нагрузка увеличивается постепенно.

II. Основная часть. Главной задачей этой части физкультурного занятия является развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, а также воспитание физических качеств.

Во время занятий нужно стремиться развивать и совершенствовать те двигательные навыки, которые наиболее необходимы в данном возрасте. Например, у детей первого полугодия жизни необходимо развивать двигательные навыки в поворотах со спины на живот, с живота на спину, несколько позже — навыки в ползании. У детей более старшего возраста развивать и совершенствовать двигательные навыки в основных видах движения: в ходьбе, беге, равновесии, лазании, метании и прыжках.

В этой части занятия для детей первого года жизни проводится массаж крупных мышечных групп и упражнения для них, для детей более старшего возраста — упражнения в основных видах движения. После этих упражнений необходимо включать простую подвижную игру.

В основной части физкультурного занятия дети получают наибольшую физическую нагрузку навсе органы и системы организма, становятся возбужденными, особенно после правильно организованной подвижной игры. Под влиянием физической нагрузки усиливается деятельность органов кровообращения, дыхания и др.

III. Заключительная часть физкультурного занятия проводится с целью приведения организма в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение ребенка. Продолжительность ее составляет около 10 процентов времени, отведенного на занятие. Физическая нагрузка в этой части значительно снижается. Для детей первого года жизни занятие заканчивается упражнениями для средних и мелких мышечных групп, поглаживающим приемом массажа; для более старших — спокойной ходьбой или игрой малой подвижности и др.

Деление физкультурного занятия на части соответствует закономерностям включения организма в работу и дает возможность обеспечить наилучшие условия для решения задач физического воспитания детей. Количество частей в занятии, их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах, в то же время продолжительность каждой части, содержание ее изменяются в зависимости от возраста, состояния здоровья, физического развития детей.

**3. Физическое воспитание ребенка 1 года жизни**

Вся жизнь ребенка раннего возраста должна быть пронизана элементами физическое культуры, среди которых наибольшее значение имеют массаж, физические упражнения и закаливание. Они должны проводиться как в условиях коллективного воспитания так и в семье.

Массаж является одним из доступных средств физического воспитания детей первого года жизни. Из приемов массажа наиболее щадящим является поглаживание. Это ведущий прием, который снимает повышенный мышечный тонус и вызывает расслабление мышц, им начинают и заканчивают массирование каждой части тела ребенка. При поглаживании ладонь массажиста скользит по коже ребенка плавно с различной силой давления по ходу крово и лимфотока. Применять его можно с 3-4 недельного возраста. После каждого приема массажа (растирания, разминания, поколачивания) обязательно проводится поглаживание.

Растирание — следующий прием, действующий на более глубоко лежащие ткани, вызывает повышение тонуса мышц. Кожа с подлежащими тканями растирается в различных направлениях преимущественно концами пальцев. Назначается этот прием, когда у ребенка проходит повышенный тонус мышц — сгибателей (для рук к 3-м месяцам, для ног к 4 месяцам).

Разминание поверхностное и глубокое оказывает более сильное влияние на мышцы и назначается к 4-5 месяцам жизни. При этом мышечные пучки разминаются между пальцами, но с большим, чем при растирании давлением.

Поколачивание назначается для мышц спины, ягодиц, бедер детям с хорошо выраженной жировой прослойкой. Поколачивание в детской практике выполняется тыльной поверхностью пальцев или концами пальцев — короткими, ритмичными ударами. Назначается к 5 месяцам.

Движения, являясь основной функцией организма, оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и др. системы детей раннего возраста.

Массаж и гимнастику детям до 1 года следует проводить ежедневно от 5 до 15 минут в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не ниже 20-22°, летом при открытых окнах. Лучше всего делать массаж на пеленальном столике, меняя для каждого ребенка пеленку. Руки массажиста должны быть теплыми, чисто вымытыми и вытертыми насухо. Тальк и вазелин в практике массажа применять нельзя.

После массажа и гимнастики маленьких детей надо тепло одеть и дать им спокойно отдохнуть 20—30 минут.

Надо помнить, что проводить массаж и гимнастику сразу, после еды не рекомендуется, занятия начинают через 40—50 минут.

**Массаж проводится в следующей последовательности:**

1. Массаж рук: большой палец левой руки сестра вкладывает в правую руку ребенка, слегка придерживая ее остальными пальцами. Свободной рукой делается охватывающее поглаживание руки от кисти к плечу, пропуская локтевой сустав. С 3-4 месяцев можно применять легкое растирание и разминание.

2. Массаж груди. Поглаживание начинается с надплечий и грудины и идет по ходу межреберных промежутков к подмышечной области, минуя соски.

Упитанным детям и угрожаемым по пневмонии надо проводить вибрационный массаж грудной клетки. При этом охватить грудную клетку ребенка так, чтобы большие пальцы легли спереди под сосками, не надавливая на грудь, а остальные пальцы — сзади, а ладони плотно прилегли к груди. Затем производить быстрые, ритмичные движения вдоль туловища. Этот прием рефлекторно вызывает более углубленный вдох.

3. Массаж живота. Легкое поглаживание живота проводится по ходу толстого кишечника, начиная, от правой подвздошной области к левой, по ходу часовой стрелки. Поглаживание — растирание прямых мышц живота делается также по часовой стрелке, т. е. ладонной поверхностью правой кисти поглаживают левую половину живота сверху вниз и одновременно тыльной стороной левой кисти правую половину живота снизу вверх от лобка к реберной дуге. Для массирования (поглаживание — растирание) внутренних косых мышц живота ладони подкладываются под поясницу, скольжение кистей идет до соединения их ладонями над пупком. Массирование наружных косых мышц живота начинается с боков грудной клетки. Скольжение кистей идет сверху вниз и сзади по направлению к пупку до соединения их ладонями. Массаж заканчивают легким поглаживанием толстого кишечника по часовой стрелке.

4. Массаж ног. Левую ножку ребенка сестра вкладывает в свою левую ладонь, а правой рукой производит охватывающее поглаживание задней и боковой поверхности ножки от стопы к паху, минуя подколенную область и не затрагивая область половых органов. В возрасте после 3 месяцев включают растирание и разминание. Растирание проводят кончиками пальцев по наружной поверхности голени и бедра. Кольцевидное разминание выполняется большим и указательным пальцами обеих рук. Плотно охватывается голень ребенка и делаются встречные движения ребром ладони. А мышцы бедра разминаются только с наружной и задней поверхности одной рукой. Внутреннюю поверхность бедра массировать не рекомендуется. Упитанным детям можно проводить разминание «лыжный шаг». При этом проводится скользящее движение большим пальцем по внутренней и наружной поверхности голени до коленного сустава, а потом — по наружной поверхности бедра.

5. Массаж стоп. Вначале производят поглаживание тыла стопы большими пальцами кистей. Для поглаживания подошвы ногу ребенка нужно взять за голень, 4 пальца другой кисти положить на тыл стопы, а большим пальцем проводить поглаживание и спиралевидное растирание подошвы. В комплекс массажа стоп включаются рефлекторные упражнения на сгибание и разгибание стопы. Для этого концом указательного пальца нажимают у основания большого пальца, при этом происходит сгибание стопы. Для разгибания пальцев стопы этим же пальцем, надавливая, проводят по наружному краю стопы от пальцев к пятке. После 3 месяцев включаются похлопывания тыльной стороной полусогнутых пальцев.

6. Массаж спины. При массаже спины ребенка переворачивают на живот. До 3 месяцев проводится легкое поглаживание мышц спины. При этом кисти ладонной поверхностью плавно скользят от шеи до крестца, а потом обратно тыльной стороной кисти от крестца до шеи. С 3-4-месячного возраста можно применять растирание, разминание, позже — легкое поколачивание. Растирание проводится спиралеобразными движениями концами пальцев. Длинные мышцы спины и межреберные мышцы разминаются волнообраэно (волнообразные разминания). При этом 4 пальца одной руки делают встречные движения к большому пальцу другой руки на расстоянии 1-2 см друг от друга вдоль длинных мышц спины. Разминание межреберных мышц проводится волнообразно но ходу межреберных промежутков, не затрагивая позвоночник. При поколачивании область почек пропускается.

Здоровым детям массаж ягодиц не рекомендуется. При наличии атрофии ягодичных мышц проводится массаж в виде пощипывания и покалачивания.

По мере роста и развития ребенка массаж постепенно заменяется физическими упражнениями. После года массаж делают только ослабленным детям по показаниям.

Массаж рук отменяется, когда ребенок свободно поднимает туловище с опорой на выпрямленные руки. Массаж ног отменяется, если ребенок легко ползает на четвереньках. Массаж спины можно отменить, если ребенок сидит без опоры и стоит, держась за неподвижную опору, с выпрямленной спиной. Когда ребенок начинает переступать, держась за неподвижную опору, отменяется массаж стоп. Последним отменяется массаж живота (после года).

Одновременно с проведением массажа ребенок с помощью родителей или воспитателя выполняет простые физические упражнения.

Программа воспитания детей ясельного возраста предусматривает выработку у ребенка определенных навыков в зависимости от возраста.

При составлении комплекса надо учитывать безусловные рефлексы, на основе которых выполняются некоторые рефлекторные упражнения.

**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев**

К 2,5—3 месяцам надо приучать ребенка поднимать и удерживать головку, поощрять движения на животе.

I. Массаж рук — поглаживание

2. Массаж груди — поглаживание

3. Массаж живота - поглаживание

4. Массаж ног — поглаживание

5. Вызывание зрительного рефлекса яркой игрушкой

6. Поворот ребенка на бок (ножки держать вилкой), рефлекторное прогибание позвоночника — большим и указательным пальцами вдоль позвоночника от крестца к шее — ребенок прогибается 1-3 раза.

7. Парение на спине — ребенка приподнимают на ладонях — он рефлекторно сгибает ножки к животу, голову тянет вперед.

8. Массаж стоп — поглаживание.

9. Рефлекторное сгибание и разгибание стоп.

10. Массаж спины — поглаживание.

11. Рефлекторное ползанье — ребенок лежит на животе, к стопам подставляют прямую ладонь, от которой и отталкивается ножками.

В возрасте от 3 до 6 месяцев надо учить ребенка захватывать и удерживать игрушку. Развивать подготовительные движения к ползанью, обучать крепко упираться ногами на опору (стол).

**Комплекс упражнений для детей от 3 до 4 месяцев**

1. Массаж рук — поглаживание.

2. Массаж груди — поглаживание.

3. Скрещивание рук на груди с разведением их в стороны.

4. Массаж живота (поглаживание, растирание прямых мышц).

5. Парение на спине.

6. Стимуляция захвата игрушки.

7. Поворот на бок — рефлекторное прогибание позвоночника.

8. Массаж ног (поглаживание, растирание).

9. Пассивное сгибание ног.

10. Потанцовывание — ребенка, нужно взять за подмышечную область и ставить ножками на стол, он отталкивается и подгибает под себя ножки.

11. Массаж спины (поглаживание, спиралеобразное растирание).

12. Ласточка или парение на животе — ребенка поднимают на ладонях, поддерживая под грудь, он откидывает головку назад 1-2 раза.

13.Стимуляция ползанья показом игрушки.

14. Рефлекторное сгибание стоп 2-3 раза.

**Комплекс упражнений для детей от 5 до 6 месяцев**

Массаж рук с переходом на грудь.

Скрещевание рук 3-4 раза.

3. Массаж живота (дополнительно дают растирание прямых, наружные и внутренних косых мышц).

4. Если сохранился четко выраженный шейный рефлекс, выполняют парение на спине 1-2 раза.

5. Если этого рефлекса нет, дают присаживание, разводя руки в стороны 1-2 раза.

6. Бокс из положения лежа.

7. Массаж ног (дополнительно дается кольцевидное разминание и лыжный шаг).

8. Массаж стоп.

9. Топанье 3-4 раза.

10. Повороты на бок 1-2 раза.

11. Массаж спины (дополнительно дается разминание и поколачивание).

12. Парение на животе 1-2 раза.

13. Стимуляция ползанья показом игрушки

14. Потанцовывание и стимуляция ходьбы.

**Комплекс упражнений для детей от 7 до 9 месяцев**

В возрасте от 7 до 9 месяцев надо развивать двигательную и голосовую реакцию. Приучать по слову выполнять простые движения (сесть, лечь, повернуться на бок), способствовать своевременному развитию ползанья.

1. Круговые вращения рук 4-5 раз.

2. Массаж живота (все приемы).

3. Активное присаживание, держась за кольца 2-3 раза.

4. Поднимание прямых ног или топанье.

5. Напряженное прогибание позвоночника (между лопатками вызывать раздражение кожи, от чего ребенок прогибается в грудном отделе).

6. Хватание игрушки из положения лежа на спине и животе.

7. Самостоятельные повороты на бок за игрушкой.

8. Ползанье за игрушкой.

9. Бокс из положения сидя.

10. Массаж спины.

**Комплекс упражнений с 10 до 12 месяцев**

С 10 месячного возраста до 1 года надо совершенствовать ранее освоенные движения, подготавливающие ребенка к самостоятельной ходьбе, учить выполнять ряд действий, направленных на достижение определенной цели.

1. Круговые движения рук сидя.

2. Бокс сидя или стоя.

3. Массаж живота.

4. Топанье или пассивное сгибание ног.

5. Повороты за игрушкой на живот, на бок.

6. Напряженное самостоятельное выгибание за игрушкой, которую поднимает воспитательница.

7. Подъем из положения лежа на животе за поднятые вверх руки.

8. Наклон вперед (ребенок стоит спиной к инструктору, его держат за ножки, и поощряя словами, заставляют поднять игрушку).

9. Подъем на кубики.

10. Упражнение «сели-встали».

11. Переступание за каталкой.

**4. Физическое воспитание ребенка 2 и 3 года жизни**

***Физическое воспитание детей на 2 году жизни***

В связи с развитием нервной системы в режиме детей второго года жизни увеличивается длительность бодрствования и уменьшается количество времени, отводимого на дневной сон.

Для детей второго года жизни, воспитывающихся в одной группе, устанавливается два режима. До 1 года 6 мес. дети спят два раза по 2—2,5 ч и бодрствуют 3,5—4 ч подряд, после 1 года 6 мес. спят один раз 2,5—3 ч и бодрствуют 4,5—5 ч. Таким образом, время сна и бодрствования младших и старших детей не совпадает, что дает возможность воспитателю и няне уделять больше внимания той группе малышей, которые не спят.

Заметив, что ребенок вовремя не засыпает или рано просыпается, а к установленному времени еще не хочет есть, воспитатель сообщает об этом врачу. При необходимости врач дает указание перевести ребенка на другой режим. Детей ослабленных, с неустойчивой нервной системой целесообразно несколько дольше оставлять в младшей подгруппе.

В период бодрствования детей нужно стимулировать их двигательную активность, расширять круг двигательных умений, что имеет большое значение для роста и развития ребенка, нормального функционирования всех его органов и систем. В группах детей второго года жизни 2 раза в неделю организуются занятия физическими упражнениями. Занятия проводятся в первой половине дня, спустя 30 мин после завтрака, или после дневного сна, перед полдником. Продолжаются они 10—15 мин. В младшей подгруппе (до полутора лет) занимаются одновременно с 4—5 детьми, в старшей (от полутора до двух лет) — с 6—8. Занятия проводятся в групповой комнате при температуре 18—20°С, в летнее время — на воздухе. Во время занятий используются разнообразные пособия: лесенки, доски, ящики, мостики, каталки, корзины, мячи, палки и т. п.

Питание детей на втором году жизни значительно изменяется: прекращается грудное кормление, ребенок начинает получать достаточно разнообразную, более густую и плотную пищу, требующую пережевывания. Взрослые должны приучать детей есть незнакомые для них кушанья, съедать полагающуюся им порцию, постепенно воспитывать у них навыки самостоятельной еды.

Необходимо создать благоприятные условия для кормления детей. Дети младшей подгруппы во время еды должны сидеть за полувысокими столами на креслицах с подножками. Старшие дети едят за четырехместными столами, соответствующими их росту. Не следует задерживать подачу на стол очередных блюд.

Детей младшей и старшей подгрупп кормят порознь, потому что младшие дети еще не умеют есть самостоятельно и кормить их приходится взрослым. Воспитатель и няня обычно кормят двух-трех малышей одновременно.

Как для первого, так и для второго блюда даются глубокие тарелки (типа пиал), небольшие по размеру ложки (десертные). Чашки для детей должны быть устойчивыми, с широким дном и удобной ручкой. Сервировка, соответствующая возрасту детей, дает им возможность самостоятельно справляться с едой, не разливать и не разбрасывать пищу. Иногда няня или воспитательница должны поправить ложку, чашку в руке ребенка, показать правильное движение, держа его руку в своей. Дети быстро устают и, утолив голод, начинают отвлекаться или совсем перестают есть. Необходимо помочь им докончить еду.

Пока няня заканчивает кормление старших детей, воспитатель проводит занятия с малышами, затем занимается со старшими детьми, после чего младших детей готовят ко сну.

Старших детей, окончивших занятие, няня готовит к прогулке — организует пользование туалетной комнатой и одевает их. Во время одевания детей нужно разговаривать с ними, называя тот или иной предмет одежды. Это помогает малышам узнать и запомнить новые для них слова, поддерживает стремление одеваться самостоятельно. При одевании детей очень важно соблюдать одну и ту же последовательность действий. В холодное время года, когда комплект одежды ребенка наиболее сложен, сначала надевают рейтузы, затем обувь, кофточку, варежки и пальто; в последнюю очередь надевается шапка. Надо очень внимательно следить за температурой наружного воздуха, чтобы одевать детей соответственно погоде.

Одетые дети не должны долго находиться в помещении, иначе они могут перегреться и, выйдя на улицу, простудиться. Поэтому воспитатель выходит на участок с 5—6 одетыми детьми, не дожидаясь остальных, которых няня одевает и потом приводит к воспитателю.

Пока старшие дети гуляют, няня наблюдает за спящими в это время малышами и занимается хозяйственными делами.

На прогулке воспитатель заботится о том, чтобы все дети были заняты, а в холодную погоду больше двигались. Он раздает детям игрушки, обязательно участвует в их играх, обращает их внимание на окружающее.
Чтобы воспитать у детей бережное отношение к игрушкам, педагог в течение всей прогулки следит, как дети ими пользуются; в конце прогулки он вместе с детьми складывает игрушки в ящик, пересчитывает мячи, лопаты, отыскивает недостающие. К окончанию прогулки няня выходит помочь воспитателю. Она уводит с собой часть детей, уносит игрушки.

Необходимо приучить детей перед входом в помещение вытирать ноги о сырой коврик. В зимнее время взрослые стряхивают снег с одежды и обуви детей маленькими одежными веничками.

Раздевая детей, взрослые стараются вызвать у них желание участвовать в этом, дают возможность старшим детям выполнить некоторые действия самостоятельно. Зимнюю одежду — пальто, шапку — снимают взрослые, а дети достают из шкафа домашнюю обувь; поставив ее у своего стула, дети могут пытаться спустить рейтузы; взрослые снимают их с ребенка, переобувают его и провожают в туалетную, откуда ребенок идет в групповую комнату, где дети играют.

Это наиболее трудное время в работе персонала. Старшие дети находятся в трех местах: раздевальной, туалетной и групповой комнатах — и всюду им нужно помочь. Начинают просыпаться и младшие дети, которые также требуют внимания. Заведующей надо так составлять график, чтобы к этому времени приступили к работе воспитатель или няня второй смены. Они проводят обед, укладывают спать старших и поднимают после сна младших детей. В этом случае один из взрослых раздевает детей, другой следит за ними в туалетной, помогает детям мыть руки и направляет их в комнату.

Туалет. Воспитатель и няня продолжают приучать детей второго года жизни к опрятности. Если воспитательная работа в этом направлении проводилась и раньше, то к полутора годам ребенок начинает проситься на горшок. Чтобы выработать у детей привычку своевременно пользоваться горшком, надо обязательно направлять детей в туалетную перед прогулкой, после нее, перед сном и после пробуждения (если ребенок проснулся сухим). Кроме того, следует предлагать пойти на горшок тем детям, которые долгое время им не пользовались. В этом возрасте навык проситься на горшок только формируется, и он может легко разрушиться, если взрослые не будут следить за детьми. Если же у воспитателя или няни нет необходимого такта и они резко отрывают ребенка от интересной игры, напоминая ему о горшке (а он еще не приучен вовремя обращаться к взрослым по этому поводу), то в этом случае не только не создается привычка к опрятности, но и возникает всяческое сопротивление разумным требованиям взрослых.

Надо постепенно приучать детей к тому, чтобы они шли умываться самостоятельно. В умывальной комнате для малышей должны быть низкие умывальники, а если их нет, то надо сделать подставку, так чтобы дети могли, стоя на ней, вымыть руки. Взрослый засучивает детям рукава, предлагает намочить руки, подставив их под струю воды. Воспитатель (няня) намыливает ладони и тыльную сторону рук ребенка и смывает мыло. Обычно приходится мыть не только руки, но и лицо, особенно если жарко или нос ребенка не в порядке. Проводя умывание, взрослые разговаривают с детьми, поощряют их самостоятельные действия. (Детские полотенца могут быть подвешены на уровне роста взрослых, так как дети сами вытираться еще не умеют.)

Помогая одному ребенку мыть руки, воспитатель предлагает двум другим детям, ждущим своей очереди, самостоятельно производить некоторые действия: намочить руки водой, намылить ладони, растереть мыло по всей кисти руки, смыть его.

Целесообразно организовать дневной сон детей на свежем воздухе —на веранде, под навесом, на площадке. Необходимо иметь в виду, что в холодное время года с детьми до 1 года 6 мес. прогулки не проводятся, а старшие гуляют очень непродолжительное время, поэтому сон на свежем воздухе в это время года необходим. Если же из-за отсутствия необходимых условий дети спят в помещении, то надо обеспечить хорошую вентиляцию: фрамуги, форточки или окна во время сна держат открытыми (насколько позволяет температура наружного воздуха). Для сна на открытом воздухе детей нужно одевать так, чтобы они не охлаждались и не перегревались. С этой целью в холодное время года удобно пользоваться спальным мешком.

Вся подготовка ко сну должна проходить спокойно, неторопливо, чтобы у детей создалось нужное настроение и не рушилось наступившее к определенному часу состояние сонливости. Необходима полная согласованность в действиях воспитателя и няни. Они должны знать круг своих обязанностей: пока воспитатель подготавливает ребенка ко сну (завертывает в мешок, если дети спят на воздухе, или укладывает в комнате) и наблюдает за теми, кто играет, няня выносит одетых на веранду. Все окна на веранде должны быть открытыми. Предельная температура для сна детей на воздухе зимой —15°.

Во время дневного сна необходимо тщательно наблюдать за самочувствием детей, следить, удобно ли им лежать, не беспокоит ли их что-нибудь; одного ребенка надо прикрыть, другого посадить на горшок, сменить ему белье и т. д.

Все процессы — умывание, кормление, укладывание — должны проводиться воспитателем и няней в одном и том же темпе и в определенной последовательности. Очень важно, чтобы взрослые, обслуживающие детей, предъявляли к ним единые требования. Воспитатель обязан наблюдать за работой няни и направлять ее действия. Он разъясняет няне, как поступать в том или ином случае, убеждает ее в необходимости воспитывать у детей желание участвовать в самообслуживании, спокойно и терпеливо прививать им нужные навыки и умения.

Занятиях с детьми до 1 года следует использовать сначала пассивные (с помощью взрослых), а затем элементарные активные движения, например, повороты головы направо, налево, переворачивание со спины на живот, ползание, подготовительные упражнения в ходьбе, катание мяча, простейшие игры типа «ладушки».

К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить. Комплекс её для самых маленьких (1 — 2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»). В занятиях с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок. Начиная с 3 лет упражнения усложняются, увеличивается их число (до 5—6) и число повторений.

Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений. С 3 лет малыши учатся бегу, прыжкам в высоту, метанию на расстояние, в цель, упражняются в равновесии, с 4 лет их можно учить ходить на лыжах, с 5 — плавать, играть в бадминтон, с 6 лет — кататься на коньках, играть в настольный теннис, выполнять элементы игры в баскетбол, городки. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания. Ребятам более старшего возраста можно рекомендовать занятия в спортивных секциях.

Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы. Вместе с тем родители должны учитывать рекомендации врачей-онкологов, предостерегающих от длительного пребывания детей на воздухе в туманную погоду в крупных промышленных городах.

**5. Заключение**

Младенец — это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего ребенка здоровым, крепким, сильным!

Наше государство уделяет большое внимание физическому воспитанию детей всех возрастов. В программе поставлена одна из важнейших задач — физическое воспитание крепкого молодого поколения, начиная с самого раннего возраста. Поэтому следует уделять развитию детей с раннего возраста и начинать физическое воспитание и лечебную гимнастику с раннего детства, вводя все это в норму.

*Изучение анатомо-физиологических особенностей развития детей с первых месяцев жизни помогает ученым определять пути наиболее полноценного их развития и физического воспитания.*

Первые три года жизни развитие ребенка проходит очень быстро. Ни в один из последующих периодов он не приобретает так много, как в первые годы. Врожденные особенности не формируют психической деятельности младенца. С первых дней жизни окружающая младенца среда начинает оказывать на него большое влияние, поэтому родители должны следить за здоровьем младенцем. Для укрепления здоровья младенца обычно применяется лечебная физкультура и гимнастика, что приводит к правильному развитию ребенка на раннем этапе.

Между организмом младенца с его врожденными; унаследованными особенностями и окружающей средой с первых дней жизни происходит процесс взаимодействия, в результате которого формируются новые нервные и психические процессы.

Известно, ***что развивается младенец в результате непосредственных воздействий на него взрослых***, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, идущей из окружающей среды.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления некоторых посильных для него трудностей. Если ребенок не слишком подвижен, используйте уроки физкультуры, как приятное время препровождения. Все это позволит развеселить ребенка и приведет к правильному его развитию.

**Задача родителей** — способствовать развитию самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития ребенка имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем — речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.

Особенно внимательным должен быть подход к детям, отстающим в развитии. Учитывая их быструю утомляемость, легкую возбудимость, нужно обязательно чередовать лечебную гимнастику и физкультуру с паузами отдыха.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма младенца к различным заболеваниям, — правильное физическое воспитание, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют лечебная гимнастика и массаж, а также уроки физкультуры.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе лечебной гимнастики и лечебной физкультуры в сочетании с закаливанием для правильного физического развития ребенка. Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего укрепления здоровья и развития ребенка.

В тех случаях, когда в здоровье и физическом воспитании и развитии детей возникают какие-либо отклонения, правильный режим дня, закаливание, физические упражнения, лечебная гимнастика и массаж по совету врача помогут устранить эти недостатки.

**6. Список использованной литературы**

1. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 1987. - 128 с.: ил.

2. Голубева Л.И. особенности физического развития детей 1 года жизни, Дошкольное воспитание, №4., 2003, с 88-89.

3. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000. - 333 с.

4. Кенеман А.В., Теория и методика физического воспитания дете дошольного возраста М., Просвещение 1985.

5. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 1983.

6. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.

7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1998. - 143 с.: ил.

8. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 1991. - 61 с.

9. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 192 с.: ил.