|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации для воспитателя по обучению бегу детей 1-ой младшей группы** | | | |
| **Особенности выполнения данного движения детьми** | **Задачи обучения** | **Методические указания к обучению** | **Игры и упражнения на закрепление данного движения** |
| Начало образования фазы полета отмечается у большинства детей в возрасте около 2лет. На 3-м году жизни она появляется почти у всех детей,т.е. формируется бег. Для бега ребенка 3-го года жизни характерны мелкие, семенящие шаги, согнутые в коленях ноги с повернутыми впутрь стопами, тяжелая постановка ноги всей спотой на землю, шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях. Бег ребенка сопровождается сильными боковыми раскачиваниями корпуса. Скорость бега незначительна. Однако по сравнению с ходьбой согласованность движений рук и ног при беге выражена значительно лучше. | Учить бегать подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, врассыпную, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Учить бегать между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30см). | 1.Воспитатель предлагая детям на занятиях упражнения и игры, побуждающие к бегу, не обращает внимания на его качество-каждый ребенок бегает, как может, как ему удобно. 2.Не следует давать задание бегать поочередно, желательно бегать одновременно всем. Тогда, подчиняясь общему ритму движения, все дети включаются в его выполнение. Воспитатель бегает вместе с детьми, показывает, что надо бежать легко, не топая. Бегать лучше всем в одном направлении, чтобы предупредить возможные на бегу резкие столкновения детей. Для обучения детей бегу в определенном направлении используют игры "Догони мяч", "Принеси флажок". Только к концу года вводятся игры с бегом врассыпную и друг за другом. Упражнения в беге включаются в занятия главным образом со 2-ого полугодия. | *Упражнения.* Бег: переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе; стайкой, гурьбой за воспитателем, убегать от него; в индивидуальном темпе и направлении; в заданном воспитателем направлении (до предмета и т.д.) и врассыпную; догонять катящийся предмет; между предметами; по дорожке, не наступая на линии (ширина 25-30см); бегать непрерывно 30-40сек. *Подвижные игры.* "Догони мяч!", "Догони меня!", "Принеси флажок", "Воробышки и автомобиль", "Солнышко и дождик", "Птички летают". |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации для воспитателя по обучению лазанию детей 1-ой младшей группы** | | | |
| **Особенности выполнения данного движения детьми** | **Задачи обучения** | **Методические указания к обучению** | **Игры и упражнения на закрепление данного движения** |
| Сложным видом движения для детей раннего возраста является лазанье. Дети 3-го года лазают неуверенно, перехватывая сначала руки, а затем переставляя ноги (одну к другой): пользоваться при лазанье чередующимся шагом дети привыкают на протяжении почти всего дошкольного периода. Причем чаще всего ребенок выносит вперед все время одну и ту же руку и ногу, приставляя к ней другую. Многие дети просто-напросто побаиваются влезать на высоту. Стремясь к более устойчивому положению на пособии, они опираются о перекладины предплечьем. Скорость лазанья в этом возрасте очень низкая, каждый ребенок влезает на пособие и слезает с него в своем индивидуальном темпе. Младшие дети при подъеме по лестнице приставляют одну ногу к другой, опускают голову, чтобы видеть, куда поставить ногу, не согласовывают движения рук с движениями ног, перемещаясь по ней очень нерешительно. | Учить детей лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным для ребенка способом. | 1. В первой младшей группе лучше всего лазать по лесенкам-стремянкам. Они имеют небольшой наклон, что увеличивает устойчивость детей на пособии, позволяет им опираться руками о рейки. В таком положении детям легче и удобнее переставлять ноги с рейки на рейку. 2. Воспитателю следует разрешать детям подниматься по лестницам и спускаться с них произвольно, как им удобно, чтобы ребенок освоился с действиями в необычной обстановке, на высоте, и преодолел некоторую робость. 3. Воспитатель находится рядом с ребенком и помогает ему выполнить упражнение, подбадривает его. 4. Упражнения в лазанье не могут выполнять одновременно несколько детей. 5. Так как упражнения в лазанье не могут выполнять одновременно несколько детей, к тому же выполняются они медленно, не имеет смысла часто включать их в содержание занятий. Целесообразнее развивать и укреплять навыки лазанья в индивидуальном порядке во время игр и самостоятельной деятельности детей. | *Упражнения.* Влезать на лесенку-стремянку, гимнастическую стенку (высота 1,5м) вверх и вниз любым удобным для ребенка способом. *Подвижная игра.* "Обезьянки". |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации для воспитателя по обучению ходьбе детей 1-ой младшей группы** | | | |
| **Особенности выполнения данного движения детьми** | **Задачи обучения** | **Методические указания к обучению** | **Игры и упражнения на закрепление данного движения** |
| У ребенка 3-го года жизни еще недостаточен опыт самостоятельной ходьбы, ему еще не свойственна характерная для ходьбы согласованность в движениях рук и ног, многие дети ходят так называемой иноходью, т.е. вынося вперед одновременно одноименные руку и ногу, у многих руки просто не принимают участия в движении. Пропорции тела и расположение его центра тяжести не обеспечивают в этом возрасте достаточной учтойчивости ребенка при перемещении. Поэтому во время ходьбы дети широко раставляют ноги, совершают для удерживания равновесия вспомогательные движения руками (разводят их в стороны, заводят за спину, поднимают вверх), раскачиваются из стороны в сторону,шаркают ногами. При ходьбе сохраняется некоторый наклон туловища вперед. Широкая постановка стоп сопровождается зачастую поворотом их внутрь, косолапостью. В коленях ноги у ребенка согнуты, он слабо выносит ноги вперед, чем и обусловлен короткий шаг, длина шагов неравномерна,темп ходьбы неустойчив. Постановка стопы ребенка на землю по причине недостаточной гибкости производится без переката с пятки на носок, ребенок наступает всей ступней, шлепает ею. | Учить детей ходить подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2лет 6мес), обходя предметы, не наталкиваться на предметы и друг на друга, приставным шагом вперед, в стороны. Учить ходьбе по прямой дорожке (ширина 25-30см, длина 2-3м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 25-30см). | 1.Нужно обратить внимание на то, чтобы дети не смотрели под ноги, опуская голову вниз. Восп.идет перед группой детей спиной вперед, держа в руке флажок, помахивая им на уровне груди и говорит:"Ребятки, пойдемте за мной. Смотрите, какой у меня красивый флажок, яркий, желтый, как он хорошо развевается. Правда?". Дети, общаясь с воспитателем смотрят на флажок, слегка приподняв для этого головы. Постепенно они привыкают не смотреть вниз, под ноги. Во второй половине года воспитатель применяет другой прием. "Сегодня мы все на парад пойдем",- говорит он и дает каждому флажок. "Поднимем флажки перед собой повыше (на уровне головы). Помашем флажками". Дети идут гурьбой, врассыпную или друг за другом и смотрят на флажки. 2.Воспитатель приучает детей не тянуть ноги по земле, шаркая ими, а поднимать повыше (задания с переступанием линий, кубиков и пр.), ходить полегче, не ступая умышленно тяжело, с громким шлепанием, что так любят иногда делать малыши. "Походим, как кошечки, легко-легко и совсем-совсем тихо",- говорит он, показывая, как следует ходить. 3.Воспитатель подсказывает, что надо свободно двигать руками во время ходьбы. При этом он не требует точной и ритмичной координации движений. Иногда дети взмахивают руками одновременно или более активно двигают одной рукой. Такие отклонения от образца правильной ходьбы в младшей группе нельзя считать ошибкой. 4.При проведении ходьбы с малышами воспитатель должен идти ровным шагом, легко ступая и не сильно размахивая руками. В противном случае дети, дожражая ему, стараются неестественно размахивать руками и топать ногами. Очень важно проводить ходьбу так, чтобы она не была самоцелью. Поэтому больше места занимают упражнения в ходьбе, связанные с такими заданиями, как например, принести или отнести предмет (кубик, флажок и др.), перенести его с одного места на другое. 5.Занятия в 1-ой мл группе можно проводить с музыкальным сопровождением (только ходьба и бег), что способствует развитию чувства ритма, темпа, слаженности движений во время ходьбы и вполне доступно детям третьего года жизни.Вначале они идут под музыку и хлопают, чтобы лучше воспринять ритм, темп мелодии и согласовать с ней ходьбу, затем уже просто шагают под музыку или удары бубна. | *Упражнения. 1-ое полугодие.* Ходьба: стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении; парами, держась за руки; по кругу, взявшись за руки; друг за другом; между предметами (стульчиками, кубами, кеглями); перешагивая линии, палки, кубы. *2-ое полугодие.* Ходить на носочках; ускоряя ходьбу, переходя от быстрой ходьбы к бегу и наоборот; стоя на месте, делать шаги вперед, вбок, назад; ходить держа в руках флажок, ленточку, платочек и др. *Игровые задания.* "Принеси или отнеси предмет (кубик, флажок и т.д.)"; "Перенеси предмет (кубик, флажок и т.д.) с одного места на другое"; "Пойдем легко, как кошечки"; " Пойдем тихо, как мышки". *Подвижные игры.* "По тропинке", "Через ручеек", "Кто тише?", "Перешагни через палку". |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации для воспитателя по обучению прыжкам детей 1-ой младшей группы** | | | |
| **Особенности выполнения данного движения детьми** | **Задачи обучения** | **Методические указания к обучению** | **Игры и упражнения на закрепление данного движения** |
| У детей начала 3-го года жизни практически отсутствует умение прыгать и подпрыгивать. Их прыжковые движения сводятся к ритмичным приседаниям, сгибаниям и выпрямлениям туловища. К середине 3-го года жизни ребенок начинает подпрыгивать на месте и прыгать вперед, слегка отрывая ноги от почвы. К концу года прыжок вперед формируется у всех детей, но одновременное отталкивание обеими ногами удается не сразу всем. У многих детей при попытках прыгнуть вперед наблюдается стремление просто шагнуть, подняв одну ногу и оттолкнувшись другой. Недостаточное участие в прыжках принимают руки. Выполнение прыжков требует согласованной работы многих групп мышц, сложной координации движений. На 3-м году эти качества развиты у ребенка еще очень слабо. Продолжается формирование костей, мышц и связок нижних конечностей. Стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому дети приземляются тяжело, на всю ступню, на прямые ноги. Такое жесткое приземление сопровождается неприятными для ребенка ощущениями и может повлечь образование плоскостопия. | Учить прыжкам на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; учить прыжкам на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30см). Учить прыжкам вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше поднятой руки ребенка. | 1. Надо тщательно отбирать содержание прыжковых упражнений, доступных для ребенка, способствующих укреплению его нижних конечностей и тазового пояса. 2. Лучше всего учить детей подпрыгивать и прыгать в длину с места, используя игровые приемы и упражнения имитационнго характера. Воспитатель предлагает детям попрыгать "как мячики", "как зайчики". Такие задания интересны детям; подражая мячику или зайчику, ребенок старается легко подпрыгнуть и мягко приземлиться. Воспитатель, прибегая к игровым приемам, должен обязательно показать, как правильно надо подпрыгивать, как приземляться (мягко, на носочках). 3. По указанию воспитателя дети подпрыгивают все вместе, но каждый в своем индивидуальном темпе и ритме (8-10раз). 4. Спрыгивание в этой возрастной группе не вводится как специальное упражнение. Не следует разрешать детям произвольно спрыгивать с предметов высотой более 10см. | *Упражнения.* Прыжки: на месте на двух ногах; на двух ногах с продвижением вперед; через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку); вверх, касаясь предмета, находящегося в 10-15см от поднятой руки ребенка; через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10-30см); в длину с места на двух ногах, как можно дальше. *Подвижные игры.* "Мой веселый звонкий мяч", "Зайка беленький сидит", "Через речеек". |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации для воспитателя по обучению метанию детей 1-ой младшей группы** | | | |
| **Особенности выполнения данного движения детьми** | **Задачи обучения** | **Методические указания к обучению** | **Игры и упражнения на закрепление данного движения** |
| У детей 3 лет еще не складывается настоящий навык метания, хотя потребность в катании, перекладывании и бросании предметов у них велика. Для овладения метанием необходимы глазомер, сила, ловкость, согласованность движений рук, ног и туловища. В раннем возрасте эти качества развиты недостаточно. В связи с этим дети до 3 лет бросают предметы слабо, на небольшие расстояния, плохо замахиваясь и отталкивая предмет. Исходная поза при броске у них безразлична, они не всегда стремятся оттолкнуть предмет в заданном направлении. Сначала дети осваивают навык попадания в горизонтальную, а затем уже в вертикальную цель. | Учить бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Учить метанию мячей (6-10см), набивных мешочков на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель- двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 100-125см., в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка на расстоянии 1м. | 1.Правильный навык метания вырабатывается, если упражнять обе руки, и, хотя дети предпочитают бросать более сильной рукой, по просьбе воспитателя они выполняют бросок как правой, так и левой рукой. 2. При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз. Задание воспитателя "Бросить мяч как можно дальше" и его показ побуждают малышей выполнить движение более энергично, чтобы мяч пролетел выше и дальше, причем их мало интересует результат броска, а увлекает само движение, возможность его многократно повторить вместе с воспитателем, услышать похвалу. 3. Систематические упражнения и чередование метания на дальность одной и двумя руками, разнообразные задания (например, бросить до линии флажков, перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянатую на уровне груди ребенка), создают условия повторения в разнообразных вариантах и являются основой для усвоения разных способов метания. 4. Упражнения в метании в цель гораздо труднее по способу выполнения. В вертикальную (щит с отверстиями, с нарисованной целью; обруч) и горизонтальную (корзина, ящик, обруч) цели дети учатся попадать и правой и левой рукой с расстояния 100-125см. Дети бросают в цель одной рукой от плеча, заняв удобную для себя позу. Беренок бросает мешочек(мячик) в цель и вдаль 3-4раза подряд. Я щичек или корзина с мешочками ставится воспитателем около ребенка. Сделав несколько бросков, ребенок идет за мешочками (мячиками), приносит их и складывает в корзину. Задание выполняет следующий. Желательно, чтобы упражнялись сразу несколько детей (2-3). Чтобы дети не подходили к цели слишком близко. Место, с которого надо бросать, воспитатель отмечает линией, веревкой. Если ребенок никак не может попасть в цель, воспитатель помогает ему, направляя движения его руки своей рукой, выполняя бросок вместе с ним. Воспитатель показывает и объясняет детям, что в горизонтальную цель, находящуюся на полу на небольшом расстоянии, удобнее попасть, бросая мешочек снизу одной или двумя руками перед собой (стоять лицом к цели). Воспитатель объясняет, что попасть в цель легче, если хорошо прицелиться, внимательно посмотреть, куда бросаешь предмет, и протянуть руку в сторону цели. | *Упражнения.1-ое полугодие.* Бросать мяч от груди двумя руками. Бросать мяч двумя руками снизу. *2-ое полугодие.* Бросать мяч двумя руками из-за головы. Бросать мяч, мешочек правой и левой рукой в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка на расстоянии 1м. Бросать предмет в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см двумя руками, правой и левой рукой. Бросать мячи, мешочки с песком вдаль. Перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1-1,5м, сетка на уровне роста ребенка. *Игровые задания.* "Бросить мяч (мешочек) как можно дальше", "Бросить мяч(мешочек) до линии флажков, перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянатую на уровне груди ребенка". *Подвижная игра.* "Целься точнее!". |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**Влияние основных видов движений на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие**

**Ходьба.** Во время упражнений и игр с ходьбой решаются задачи: - совершенствования пространственной ориентировки: двигаться в заданном направлении, перемещаться между предметами, не наталкиваться на предметы и на друг друга. - Развитие быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. - Развитие координации движений. - Ходьба на носочках укрепляет свод стопы.

**Бег.** Во время упражнений и игр с бегом решаются задачи: - совершенствования пространственной ориентировки: двигаться в заданном направлении, бегать врассыпную, не наталкиваясь на предметы и на друг друга. - Развитие быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. - Развитие координации движений. - Бег развивает быстроту, выносливость. - Бег активизирует работу мышечной, сердечно - сосудистой систем, бег укрепляет сердечную мышцу. - Бег развивает дыхательные пути и объем легких. Повышается выносливость организма. - Бег стимулирует работу печени, улучшая отток желчи. - Польза бега для иммунитета. Бег закаляет организм. Ребенок будет меньше болеть простудными заболеваниями и гриппом.

**Прыжки.** - Упражнения с прыжками способствуют укреплению мышц и связок нижних конечностей и мышц тазового пояса.- Развивают ловкость, выносливость, силу, координацию движений.- После прыжков активизируется сердцебиение, дыхание.

**Метание.**

- Упражнения с метанием способствуют укреплению мышц рук и плечевого пояса.- Упражнения и игры с метанием развивают глазомер, ловкость и координацию движений.

**Лазание.** - Упражнения с лазанием способствуют укреплению мышц верхних и нижних конечностей, плечевого и тазового пояса.