УДК 796

Попова М.А.

Доктор медицинских наук, доцент

Севернюк Е.В.

Старший преподаватель, заслуженный мастер спорта

Студентка группы ПрОСВТ 23-01

Панюшкина В.Д.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

имени главного маршала авиации А.А. Новикова, Санкт-Петербург, РФ

**Физическое воспитание детей 3-7 лет в семье**

Аннотация:

В данной статье рассматривается значимость физического воспитания детей дошкольного возраста в семейной среде. Подчеркивается, что раннее детство — это критический период для формирования двигательной активности, здоровья и общей физической культуры ребенка.

Ключевые слова:

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирование двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.

Упражнения в физкультуре — это элементарные движения и их комплексы, систематизированные для физического развития человека.

# 

[Введение 3](#__RefHeading___12)

[1. Организация занятий физической культурой в домашних условиях. 4](#__RefHeading___2)

[2. Методические советы по обучению основным движениям, упражнениям спортивного характера. 7](#__RefHeading___3)

[3.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 11](#__RefHeading___4)

[3.1 Основные движения 11](#__RefHeading___5)

[3.2 Общеразвивающие упражнения 12](#__RefHeading___6)

[3.3 Спортивные игры и упражнения 13](#__RefHeading___7)

[Заключение. 15](#__RefHeading___8)

[Используемая литература 16](#__RefHeading___9)

# Введение

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение - необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

Основная задача этой работы - рассказать, как организовать физическое воспитания детей 3-7 лет. В ней рассказывается о том, как растить детей здоровыми, закаленными, физически крепкими, как использовать разнообразные средства физической культуры для их всестороннего развития, а также даются методические советы по обучению основным движениям, упражнениям спортивного характера и т. д.

**1. Организация занятий физической культурой в домашних условиях.**

Ежедневное выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх, длительные прогулки на свежем воздухе являются необходимым условием создания оптимального двигательного режима, который отвечает биологическим потребностям организма ребенка. Физические упражнения проводятся с дошкольниками по определенной системе. Утром после сна ребенок выполняет утреннюю гимнастику. Для тех, кто посещает детский сад, утренняя гимнастика обязательна в выходные и праздничные дни. Также полезно для улучшения общего физического развития и предупреждения нарушений осанки выполнять комплекс упражнений и во второй половине дня, сразу же после сна. Во время прогулок в первой и во второй половинах дня с дошкольниками изучают и совершенствуют упражнения в основных движениях (они выполняются через 40-60 мин после еды), а также проводят различные подвижные игры и упражнения спортивного характера. За 1,5-2 ч до ночного сна не рекомендуются игры большой подвижности, так как в конце дня ребенок устает, и большое эмоциональное возбуждение негативно влияет на нервную систему: он плохо засыпает и спит беспокойно. Перед сном полезны прогулки длительностью 30-40 мин на свежем воздухе возле своего дома. Подбор физических упражнений, методика их проведения и дозировка во многом зависят от возраста ребенка, его самочувствия и физической подготовленности. Если в семье имеются дошкольники разного возраста, например 3 и 7 лет, то заниматься с ними физической культурой (утренняя гимнастика, подвижные игры, выполнение основных движений) можно одновременно. Однако перед старшим по возрасту ребенком ставятся большие требования в отношении дозировки упражнений. Например, выполняя приседания во время утренней гимнастики, младший ребенок повторяет упражнение 4-5 раз, а старший – 7-8. Это положение относится и к выполнению основных движений, и к подвижным играм, где также необходим дифференцированный подход. Например, ребенок 3 лет прыгает в длину с места через «ручеек» из двух скакалок шириной 40 см, а 7 лет – 70 см. В игре «Попади в цель» расстояние до цели у младших 2,5 м, а для старших – 3,5-4 м. Основные движения с дошкольниками рекомендуется выполнять ежедневно, желательно на свежем воздухе. Однако это не значит, что на протяжении всего дня нужно повторять все основные движения. Для формирования прочных навыков достаточно систематически выполнять по 2-3 основных движения во время дневных прогулок.

В условиях города основные движения лучше всего выполнять на детской площадке, оборудованной физкультурным инвентарем (лесенки для лазанья, бревно и т. д.). Заниматься также можно на школьной спортивной площадке или стадионе вблизи дома, на игровых площадках в парках, садах и скверах. В сельской местности (для городских детей в период пребывания на даче) занимаются во дворе, а также широко используют природные условия во время прогулок в лесу, поле, на берегу речки. Если позволяют бытовые условия, то некоторые основные движения (упражнения в прокатывании и ловле мяча, равновесии, прыжках в длину с места и др.) во время холодной и дождливой погоды выполняются в помещении. Упражнения в этих видах движений подбираются в соответствии с возрастом детей. Каждое упражнение выполняют 6-10 раз в зависимости от сложности, длительности его выполнения и физической нагрузки на организм. При этом не следует забывать о кратковременных паузах (25-30 с) для отдыха и регулирования дыхания, особенно после каждого выполнения сложных динамических упражнений (прыжков в длину и высоту с разбега, ползания, лазанья). Детям 3-4 лет взрослый должен чаще показывать и объяснять упражнение, помогать (иногда поддерживать) им. Дети 6-7 лет большинство упражнений выполняют самостоятельно. Роль взрослого в этих возрастных группах в основном заключается в объяснении, эпизодическом показе отдельных движений (в случае необходимости). В процессе выполнения физических упражнений и упражнений спортивного характера, проведения подвижных игр нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его внешним видом и поведением. Двигательную активность дошкольников необходимо дозировать. Они часто увлекаются, например, бегом, прыжками, и могут выполнять упражнение до тех пор, пока сильно не утомятся. Поэтому важно по внешним признакам уметь определять, как реагирует организм ребенка на предложенную ему физическую нагрузку. Если лицо ребенка покраснеет, дыхание станет частым, это свидетельствует о нормальной физической нагрузке. Самочувствие его будет бодрым. При большой физической нагрузке у него появляется обильный пот, значительно учащается дыхание, нарушается координация движений (упражнение выполняется с ошибками). После занятий наблюдается апатия и утомленность, ухудшается аппетит. В таком случае уменьшают нагрузку, а иногда временно (на 2-3 дня) прекращают занятия физической культурой. Как правило, длительность занятий не превышает 10-20 мин (в зависимости от возраста ребенка, сложности упражнений и количества их повторений). За одно занятие дети могут выполнять два-три основных движения. Желательно, чтобы они отличались по своему влиянию на организм ребенка, развивали различные мышечные группы. Например, нецелесообразно выполнять прыжок в глубину, а затем прыжок в длину с места. Рационально объединять упражнения в прыжках с равновесием, лазанье с метанием и т. д. Равномерная нагрузка на различные мышечные группы, постепенная смена движений руками движениями ногами и туловищем необходимы для всестороннего физического развития ребенка.

# 2. Методические советы по обучению основным движениям, упражнениям спортивного характера.

Младший дошкольный возраст (3-7 лет) – период формирования двигательных умений и навыков детей на основе подражания действиям взрослых или сверстников. Особенностями двигательного поведения детей младшего дошкольного возраста является совершенствование навыков ходьбы, бега и лазанья, а также освоение таких форм движения, как езда на трехколесном велосипеде, снегокате, катание на лыжах, выполнение движений с предметами и упражнений на тренажерах.

Ведущая роль в этот период отводится овладению различными формами прыжков; метания (бросание и ловля мяча или разнообразных легких предметов: шишек, тряпичных, теннисных и волейбольных мячей); освоению упражнений с сохранением равновесия (при ходьбе по ограниченной поверхности: по скамейке, бревну, снежному буму, бордюрному камню и т.д.).

Особенно интенсивно в этот период у детей формируются навыки бросания мяча и других предметов вдаль, в цель (взрослому и друг другу). При этом ловит мячи и другие предметы ребенок еще очень неуверенно. Многие исследователи отмечают, что ребенок заранее выпрямляет сведенные вместе руки навстречу мячу, сильно напрягается, широко расставляет пальцы или крепко сжимает их. Потом замирает в ожидании мяча, а при его подлете крепко зажмуривает глаза. Бросая предметы в цель, младший дошкольник не фиксирует направленность и дальность броска. Чаще всего дети бросают предмет вдаль, просто выпуская его из руки. Между замахом руки и броском предмета нередко отмечается довольно длительная пауза, во время которой ребенок старается подойти как можно ближе к мишени. Постепенно у детей 3-7 лет возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствия заданному образцу, а также к новым сочетаниям ранее освоенных движений. «Мама, смотри, как я умею!» - все чаще и чаще доносится с детской площадки. Но при этом младший дошкольник еще не умеет соизмерять свои силы и реальные возможности с выбранным двигательным заданием. Убедившись в невозможности выполнения того или иного выбранного действия, ребенок проделывает его наспех в общих чертах, при этом оставаясь искренне убежденным, что выполнил движение полностью и качественно. Основным мотивом для выполнения детьми физических упражнений продолжает оставаться совместная игра со взрослым и другими детьми в подвижные игры, а также мотив усвоения новых умений и навыков, их закрепления.

На 7-ом году жизни соревновательный момент и ориентир на личный выигрыш также становится значимым побудительным мотивом к успешному овладению дошкольниками новыми движениями. Для обеспечения естественной потребности в движении детей младшего дошкольного возраста в условиях семейного воспитания необходимо создать определенную развивающую среду. Хорошо, если в свободный доступ ребенку будут предоставлены велосипед, санки, качели, подвесная сетка-мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (минивелотренажер, мини-степпер «ступеньки»), мяч-прыгунок (хоп, гимник) и лыжи.

По-прежнему, родителям дома необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Но если без тренажеров и сетки для метания в случае их отсутствия можно обойтись, то есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка – мяч. Именно мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласовании своих действий с действиями других участников игры. Мяч является универсальным спортивным атрибутом, развивающий потенциал которого нельзя переоценить.

Уникальность и универсальность мяча определяется теми свойствами, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия. Изменение движения мяча в результате произвольного изменения направления и силы броска – двигательный навык, который формируется у детей на протяжении всего периода дошкольного детства. Знаменитый немецкий педагог Фридрих Фребель так писал о значении мяча: «Мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, ровно, как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой». Неудивительно, что игр с мячом в человеческой культуре накопилось за предшествующие века очень много. Некоторые из них стали настолько популярны, что без них немыслим мир современного спорта (футбол, баскетбол, волейбол, регби, водное поло, мотобол, гольф и т.д.). Поэтому педагогам детского сада необходимо помочь родителям освоить простые ежедневные забавы с мячом, способные приносить пользу и доставлять истинную радость младшему дошкольнику.

Взрослым желательно поиграть дома с ребенком в следующие подвижные игры:

Сбей кегли Материал: маленькие мячи (диаметром 6-8 см), по 5-6 штук на каждого играющего, кегли, корзина (ящик).

Ход игры: взрослый устанавливает на полу 5 кегель, берет себе два мячика и предлагает ребенку взять себе тоже два мяча. По правилу очередности ребенок и родитель сбивают кегли, непосредственно и эмоционально реагируя на игровую ситуацию, демонстрируя детям правило действия с ключевыми предметами и правила игрового взаимодействия (бросать мяч по очереди, устанавливать сбитые кегли и т.п.).

Варианты игры:

1) Взрослый ставит корзину (ящик) в центре ковра на расстоянии 1-3 м от ребенка. Взрослые и дети по очереди бросают мячи в корзину (ящик) попеременно правой и левой рукой, стараясь, попасть в цель. В качестве мишени можно использовать обруч, подвесную сетку, кегли, напольную пирамиду и т.д.

2) Мяч можно бросать в цель снизу, сверху и сбоку. Ловишки с мячом Материал: мягкий мяч. Ход игры: игра проводится, как обычные салочки, только игроков водящий может осалить только мячом. Сначала роль водящего исполняет родитель, затем ребенок. Перебрось мяч Материал: мяч. Ход игры: игроки сидят в друг напротив друга. Взрослый бросает ребенку мяч различными способами (от груди, из-за головы, сбоку, одной рукой, от плеча, с отскоком об пол и т.д.). Задача игрока поймать мяч и вернуть его водящему заданным способом.

# 3.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

## 3.1 Основные движения

**Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50см, длина 5-6м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100,см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## 3.2 Общеразвивающие упражнения

***Упражнения для кистей рук развития и укрепления мышц плечевого пояса.*** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.*** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## 3.3 Спортивные игры и упражнения

***Катание на санках.*** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

***Скольжение.*** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

***Ходьба на лыжах.*** Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

***Катание на велосипеде.*** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Подвижные игры**

***С бегом*** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

***С прыжками.*** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

***С подлезанием и лазаньем.*** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

***С бросанием и ловлей.*** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

***На ориентировку в пространстве.*** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

# Заключение.

Из выше сказанного понятно, когда и где заниматься с детьми физической культурой, каким-то видом спорта или просто физическими или музыкальными упражнениями внутри семьи. Занятия спортом приобщают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, содержат в здоровой физической форме тело и дух как детей, так и родителей

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, телевидение, Интернет - дают родителям советы, призывают, информируют и предостерегают. Но менее важно и физическое воспитание ребенка. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

**Используемая литература**

1. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г.

2. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

3. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитании детей» – 1999г.

4. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» – 1998г.

5. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г.

6. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. - Киев.: Здоров'я, 1979. - 232 с. (Библ. для родителей и детей