Особливості фізичного виховання дітей раннього віку

План

1. Введення

2. Пріоритетність фізичного виховання у ранньому віці

3. Фізичне виховання дитини 1 року життя

4. Фізичне виховання дитини 2 та 3 роки життя

5. Висновок

1. Введення

Щоб правильно ріс і розвивався малюк, необхідно з раннього віку починати фізичне виховання. Фізичне виховання дітей ясельного віку передбачає охорону та зміцнення здоров'я, удосконалення функцій організму дитини, її повноцінний фізичний розвиток. Воно спрямоване на своєчасне формування у малюків рухових навичок, умінь та фізичних якостей (сили, витривалості, спритності, швидкості); розвиток інтересу до різних, доступних дитині видів рухової діяльності; виховання звички до щоденних занять фізичними вправами, і навіть позитивних моральних, моральних і вольових рис особистості.

Особливо важливе значення має розвиток рухів. З цією метою проводяться ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри, фізкультурні заняття та ін. Слід дбати також про підвищення рухової активності дитини протягом усього дня шляхом створення відповідної обстановки, підбору фізкультурних посібників та іграшок та спонукання дітей до її використання. Навчання дітей руховим навичкам та вмінням відбувається головним чином на заняттях фізичної культури. Заняття є обов'язковими для всіх здорових дітей. Вони проводяться цілий рік з дітьми до року індивідуально з кожною дитиною, з дітьми другого та третього року життя за підгрупами (від 1 року до 1 року 6 місяців по 6-8 осіб, з дітьми до 2-х років по 8-10 осіб, з дітьми третього року життя по 10-14 осіб).

У фізичному вихованні повинен дотримуватися суворий диференційований підхід: при призначенні режиму, харчування, процедур, що гартують, при підборі ігор і фізичних вправ, в їх дозуванні враховується вік, стан здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість, а також індивідуальні особливості дитини. Методика фізичного виховання дітей залежить від їхнього віку, але основні принципи її у всіх вікових групах залишаються однаковими. Деякі відмінності у методиці проведення занять із фізичного виховання пов'язані лише з анатомофізіологічними особливостями дітей різних вікових груп.

Під час занять потрібно прагнути розвивати та вдосконалювати ті рухові навички, які найбільш потрібні в даному віці. Наприклад, у дітей першого півріччя життя необхідно розвивати рухові навички у поворотах зі спини на живіт, з живота на спину, дещо пізніше – навички у повзанні. У дітей старшого віку розвивати та вдосконалювати рухові навички в основних видах руху: у ходьбі, бігу, рівновазі, лазні, метанні та стрибках.

Пріоритетність фізичного виховання у ранньому віці Фізичне виховання для дітей те саме, що фундамент для будівлі. Чим міцніше закладено фундамент, тим вище може бути зведена споруда; чим більше турбот про фізичне виховання дитини, тим більших успіхів вона досягне у загальному розвитку, у науках, у вмінні працювати і бути корисною для суспільства людиною.

У жодному іншому віці фізичне виховання не пов'язане так тісно із загальним вихованням, як у перші сім років. У період дошкільного дитинства (від народження до семи років) у дитини закладаються основи здоров'я, довголіття, всебічної рухової підготовленості та гармонійного фізичного розвитку. Вирощувати дітей здоровими, сильними, життєрадісними — завдання не лише батьків, а й кожної дошкільної установи, бо і їх діти проводять більшу частину дня. З цією метою передбачені заняття з фізичної культури, які слід будувати відповідно до психологічних особливостей конкретного віку, доступності та доцільності вправ. Комплекси вправ повинні бути захоплюючими, а також передбачати фізіологічно та педагогічно необхідне та виправдане навантаження, що задовольняє потребу дитини в русі.

Болюча, фізично погано розвинена дитина зазвичай відстає від здорових дітей у навчанні. У нього гірша пам'ять, його увага швидше втомлюється, і тому він не може добре вчитися, а батьки і навіть педагоги нерідко помиляються, вважаючи дитину ледарем. Ця слабкість викликає ще й різні розлади у діяльності організму, веде як до зниження здібностей, а й розхитує волю дитини. Правильно організоване фізичне виховання сприяє формуванню хорошої статури, профілактиці захворювань, покращенню діяльності внутрішніх органів та систем дитячого організму. Позитивні емоції, емоційна насиченість занять є основними умовами навчання дітей рухам. Наслідування породжує емоції, які активізують дитину. Крім того, зацікавленість позитивно діє на рухову активність дітей, особливо малорухливих та інертних. Освоєння рухів добре впливає і розвиток мови дитини. Удосконалюється розуміння мови дорослого, розширюється словник активного мовлення.

Ось чому так справедливо наголошував видатний радянський педагог В. А. Сухомлинський: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили». Тому дуже важливо правильно поставити фізичне виховання саме в цьому віці, що дозволить організму малюка накопичити сили та забезпечить у майбутньому не тільки повноцінний фізичний, а й розумовий розвиток. Методика фізичного виховання дітей залежить від їхнього віку, але основні принципи її у всіх вікових групах залишаються однаковими. Деякі відмінності у методиці проведення занять із фізичного виховання пов'язані лише з анатомофізіологічними особливостями дітей різних вікових груп. Умовно фізкультурне заняття можна поділити на три частини (вступно-підготовча, основна і заключна), хоча воно є тісно пов'язане між собою єдине ціле. Кожна частина фізкультурного заняття має свої конкретні завдання та певний зміст.

Особливості фізичного виховання дітей раннього віку

1. Вступно-підготовча частина фізкультурного заняття має такі завдання: організація дітей, концентрування їх уваги, підвищення зацікавленості та активності дітей, а також функціональна, підготовка опорно-рухового апарату та всіх внутрішніх органів і систем до майбутнього підвищеного фізичного навантаження в основній частині заняття . Вступно-підготовча частина займає до 20 відсотків часу від загальної тривалості заняття. Для дітей першого року життя в цій частині заняття проводиться масаж дрібних та середніх м'язових груп та вправ для них. Для дітей старшого віку — ходьба та її види, побудова, перебудови, загальнозміцнюючі вправи всім м'язових груп. Останні виконуються в наступному порядку: для м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, тулуба та нижніх кінцівок. Вправи повинні виконуватись у формі простих ігор. Фізичне навантаження поступово збільшується.

ІІ. Основна частина. Головним завданням цієї частини фізкультурного заняття є розвиток та вдосконалення рухових навичок та умінь, а також виховання фізичних якостей. Під час занять потрібно прагнути розвивати та вдосконалювати ті рухові навички, які найбільш потрібні в даному віці. Наприклад, у дітей першого півріччя життя необхідно розвивати рухові навички у поворотах зі спини на живіт, з живота на спину, дещо пізніше – навички у повзанні. У дітей старшого віку розвивати та вдосконалювати рухові навички в основних видах руху: у ходьбі, бігу, рівновазі, лазні, метанні та стрибках. У цій частині заняття для дітей першого року життя проводиться масаж великих м'язових груп та вправи для них, для дітей старшого віку - вправи в основних видах руху. Після цих вправ необхідно включати просту рухливу гру. В основній частині фізкультурного заняття діти отримують найбільше фізичне навантаження на всі органи та системи організму, стають збудженими, особливо після правильно організованої рухливої ​​гри. Під впливом фізичного навантаження посилюється діяльність органів кровообігу, дихання та ін.

ІІІ. Заключна частина фізкультурного заняття проводиться з метою приведення організму відносно спокійний стан, зберігши при цьому бадьорий настрій дитини. Тривалість її становить близько 10 відсотків часу, відведеного на заняття. Фізичне навантаження у цій частині значно знижується. Для дітей першого року життя заняття закінчується вправами для середніх та дрібних м'язових груп, що погладжує прийомом масажу; для старших - спокійною ходьбою або грою малої рухливості та ін. Поділ фізкультурного заняття на частини відповідає закономірностям включення організму в роботу та дає можливість забезпечити найкращі умови для вирішення завдань фізичного виховання дітей. Кількість елементів у занятті, їх послідовність залишаються незмінними у всіх вікових групах, у той самий час тривалість кожної частини, зміст її змінюються залежно від віку, стану здоров'я, фізичного розвитку дітей.

Фізичне виховання дитини 1 рік життя

Все життя дитини раннього віку має бути пронизане елементами фізичної культури, серед яких найбільше значення мають масаж, фізичні вправи та загартовування. Вони повинні проводитися як в умовах колективного виховання, так і в сім'ї. Масаж є одним із доступних засобів фізичного виховання дітей першого року життя. З прийомів масажу найбільш щадним є погладжування. Це провідний прийом, який знімає підвищений м'язовий тонус і викликає розслаблення м'язів, ним починають та закінчують масажування кожної частини тіла дитини. При погладжуванні долоня масажиста ковзає по шкірі дитини плавно з різною силою тиску по ходу кров та лімфотоку. Застосовувати його можна з 3-4 тижневого віку. Після кожного прийому масажу (розтирання, розминання, биття) обов'язково проводиться погладжування.

Розтирання - наступний прийом, що діє більш глибоко лежать тканини, викликає підвищення тонусу м'язів. Шкіра з тканинами, що підлягають, розтирається в різних напрямках переважно кінцями пальців. Призначається цей прийом, коли у дитини проходить підвищений тонус м'язів згиначів (для рук до 3-х місяців, для ніг до 4 місяців). Розминання поверхневе та глибоке надає сильніший вплив на м'язи та призначається до 4-5 місяців життя. При цьому м'язові пучки розминаються між пальцями, але з більшим, ніж при розтиранні тиском. Побиття призначається для м'язів спини, сідниць, стегон дітям з добре вираженим жировим прошарком. Побиття в дитячій практиці виконується тильною поверхнею пальців або кінцями пальців - короткими, ритмічними ударами. Призначається до 5 місяців. Рухи, будучи основною функцією організму, благотворно впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та ін. системи дітей раннього віку.

Масаж та гімнастику дітям до 1 року слід проводити щодня від 5 до 15 хвилин у добре провітряному приміщенні при температурі повітря не нижче 20-22°, влітку при відчинених вікнах. Найкраще робити масаж на пеленальному столику, змінюючи для кожної дитини пелюшку. Руки масажиста мають бути теплими, чисто вимитими і витертими насухо. Тальк та вазелін у практиці масажу застосовувати не можна. Після масажу та гімнастики маленьких дітей треба тепло одягнути та дати їм спокійно відпочити 20-30 хвилин. Треба пам'ятати, що проводити масаж і гімнастику відразу після їжі не рекомендується, заняття починають через 40-50 хвилин.

Масаж проводиться у наступній послідовності:

1. Масаж рук: великий палець лівої руки сестра вкладає праву руку дитини, злегка притримуючи її іншими пальцями. Вільною рукою робиться погладжування руки, що охоплює, від кисті до плеча, пропускаючи ліктьовий суглоб. З 3-4 місяців можна застосовувати легке розтирання та розминання.

2. Масаж грудей. Погладжування починається з надпліч і грудини і йде по ходу міжреберних проміжків до пахвової області, минаючи соски. Вгодованим дітям і загрожують пневмонією треба проводити вібраційний масаж грудної клітки. При цьому охопити грудну клітку так, щоб великі пальці лягли спереду під сосками, не натискаючи на груди, а решта пальців — ззаду, а долоні щільно прилягали до грудей. Потім робити швидкі, ритмічні рухи вздовж тулуба. Цей прийом рефлекторно викликає більш поглиблений вдих.

3. Масаж живота. Легке погладжування живота проводиться по ходу товстого кишечника, починаючи від правої здухвинної області до лівої по ходу годинної стрілки. Погладжування - розтирання прямих м'язів живота робиться також за годинниковою стрілкою, тобто долонною поверхнею правої кисті погладжують ліву половину живота зверху вниз і одночасно тильною стороною лівої кисті праву половину живота знизу вгору від лобка до реберної дуги. Для масування (погладжування - розтирання) внутрішніх косих м'язів живота долоні підкладаються під поперек, ковзання кистей йде до з'єднання їх долонями над пупком. Масажування зовнішніх косих м'язів живота починається з боків грудної клітки. Ковзання кистей йде зверху вниз і ззаду у напрямку до пупка до з'єднання їх долонями. Масаж закінчують легким погладжуванням товстого кишечника за годинниковою стрілкою.

4. Масаж ніг. Ліву ніжку дитини сестра вкладає в свою ліву долоню, а правою рукою виробляє погладжування задньої і бічної поверхні ніжки від стопи до паху, що минає підколінну область і не торкаючись області статевих органів. У віці після 3 місяців включають розтирання та розминання. Розтирання проводять кінчиками пальців по зовнішній поверхні гомілки та стегна. Кільцеподібне розминання виконується великим та вказівним пальцями обох рук. Щільно охоплюється гомілка дитини та робляться зустрічні рухи рубом долоні. А м'язи стегна розминаються тільки із зовнішньої та задньої поверхні однією рукою. Внутрішню поверхню стегна масажувати не рекомендується. Вгодованим дітям можна проводити розминання «лижний крок». При цьому проводиться ковзний рух великим пальцем по внутрішній і зовнішній поверхні гомілки до колінного суглоба, а потім по зовнішній поверхні стегна.

5. Масаж стоп. Спочатку роблять погладжування тилу стопи великими пальцями кистей. Для погладжування підошви ногу дитини потрібно взяти за гомілку, 4 пальці іншого кисті покласти на тил стопи, а великим пальцем проводити погладжування та спіралеподібне розтирання підошви. У комплекс масажу стоп включаються рефлекторні вправи на згинання та розгинання стопи. Для цього кінцем вказівного пальця натискають біля основи великого пальця, при цьому відбувається згинання стопи. Для розгинання пальців стопи цим же пальцем, натискаючи, проводять по зовнішньому краю стопи від пальців до п'яти. Після 3 місяців включаються поплескування тильною стороною напівзігнутих пальців.

6. Масаж спини. При масажі спини дитину перевертають на живіт. До 3 місяців проводиться легке погладжування м'язів спини. При цьому кисті долонею плавно ковзають від шиї до крижа, а потім назад тильною стороною кисті від крижа до шиї. З 3-4-місячного віку можна застосовувати розтирання, розминання, пізніше - легке биття. Розтирання проводиться спіралеподібними рухами кінцями пальців. Довгі м'язи спини і міжреберні м'язи розминаються хвилеобраено (хвилясті розминання). При цьому 4 пальці однієї руки роблять зустрічні рухи до великого пальця іншої руки на відстані 1-2 см один від одного вздовж довгих м'язів спини. Розминання міжреберних м'язів проводиться хвилеподібно по ходу міжреберних проміжків, не торкаючись хребта. При биття область нирок пропускається.

Здоровим дітям масаж сідниць не рекомендується. За наявності атрофії сідничних м'язів проводиться масаж у вигляді пощипування та погойдування. У міру зростання та розвитку дитини масаж поступово замінюється фізичними вправами. Після року масаж роблять лише ослабленим дітям за показаннями. Масаж рук скасовується, коли дитина вільно піднімає тулуб із опорою на випрямлені руки. Масаж ніг скасовується, якщо дитина легко повзає рачки. Масаж спини можна відмінити, якщо дитина сидить без опори і стоїть, тримаючись за нерухому опору з випрямленою спиною. Коли дитина починає переступати, тримаючись за нерухому опору, скасовується масаж стоп. Останнім скасовується масаж живота (після року). Поруч із проведенням масажу дитина з допомогою батьків чи вихователя виконує прості фізичні вправи. Програма виховання дітей ясельного віку передбачає вироблення дитини певних навичок залежно від віку. При складанні комплексу треба враховувати безумовні рефлекси, основі яких виконуються деякі рефлекторні вправи.

Комплекс вправ для дітей віком від 1,5 до 3 місяців

До 2,5-3 місяців треба привчати дитину піднімати та утримувати голівку, заохочувати рухи на животі.

I. Масаж рук - погладжування

2. Масаж грудей - погладжування

3. Масаж живота – погладжування

4. Масаж ніг - погладжування

5. Викликання зорового рефлексу яскравою іграшкою

6. Поворот дитини на бік (ніжки тримати виделкою), рефлекторне прогинання хребта – великим та вказівним пальцями вздовж хребта від крижів до шиї – дитина прогинається 1-3 рази.

7. Паріння на спині – дитину піднімають на долонях – вона рефлекторно згинає ніжки до живота, голову тягне вперед.

8. Масаж стоп - погладжування.

9. Рефлекторне згинання та розгинання стоп.

10. Масаж спини – погладжування.

11. Рефлекторне повзання - дитина лежить на животі, до стоп підставляють пряму долоню, від якої і відштовхується ніжками. У віці від 3 до 6 місяців треба вчити дитину захоплювати та утримувати іграшку. Розвивати підготовчі рухи до повзання, навчати міцно упиратися ногами на опору (стіл).

Комплекс вправ для дітей від 3 до 4 місяців

1. Масаж рук – погладжування.

2. Масаж грудей – погладжування.

3. Схрещування рук на грудях з розведенням їх убік.

4. Масаж живота (погладжування, розтирання прямих м'язів).

5. Паріння на спині.

6. Стимуляція захоплення іграшки.

7. Поворот на бік – рефлекторне прогинання хребта.

8. Масаж ніг (погладжування, розтирання).

9. Пасивне згинання ніг.

10. Потанцьовування - дитину, потрібно взяти за пахву і ставити ніжками на стіл, він відштовхується і підгинає під себе ніжки.

11. Масаж спини (погладжування, спіралеподібне розтирання).

12. Ластівка або ширяння на животі - дитину піднімають на долонях, підтримуючи під груди, вона відкидає голівку назад 1-2 рази. 13.Стимуляція повзання показом іграшки.

14. Рефлекторне згинання стоп 2-3 рази.

Комплекс вправ для дітей від 5 до 6 місяців

1.Масаж рук із переходом на груди.

2.Схрещування рук 3-4 рази.

3. Масаж живота (додатково дають розтирання прямих, зовнішні та внутрішніх косих м'язів).

4. Якщо зберігся чітко виражений шийний рефлекс, виконують ширяння на спині 1-2 рази.

5. Якщо цього рефлексу немає, дають присадження, розводячи руки убік 1-2 рази.

6. Бокс із положення лежачи.

7. Масаж ніг (додатково дається кільцеподібне розминання та лижний крок).

8. Масаж стоп.

9. Тупання 3-4 рази.

10. Повороти на бік 1-2 рази.

11. Масаж спини (додатково дається розминання та биття).

12. Паріння на животі 1-2 рази.

13. Стимуляція повзання показом іграшки

14. Потанцьовування та стимуляція ходьби.

Комплекс вправ для дітей від 7 до 9 місяців

У віці від 7 до 9 місяців треба розвивати рухову та голосову реакцію. Привчати за словом виконувати прості рухи (сісти, лягти, повернутись на бік), сприяти своєчасному розвитку повзання.

1. Кругові обертання рук 4-5 разів.

2. Масаж живота (всі прийоми).

3. Активне присадження, тримаючись за кільця 2-3 рази.

4. Піднімання прямих ніг або тупання.

5. Напружене прогинання хребта (між лопатками викликати подразнення шкіри, від чого дитина прогинається у грудному відділі).

6. Вистачання іграшки з положення лежачи на спині та животі.

7. Самостійні повороти на бік за іграшкою.

8. Повзання за іграшкою.

9. Бокс із положення сидячи.

10. Масаж спини.

Комплекс вправ з 10 до 12 місяців

З 10 місячного віку до 1 року треба вдосконалювати раніше освоєні рухи, які готують дитину до самостійної ходьбі, вчити виконувати ряд дій, вкладених у досягнення певної мети.

1. Кругові рухи рук сидячи.

2. Бокс сидячи чи стоячи.

3. Масаж живота.

4. Тупання або пасивне згинання ніг.

5. Повороти за іграшкою на живіт, на бік.

6. Напружене самостійне вигинання за іграшкою, яку піднімає вихователька.

7. Піднімання з положення лежачи на животі за підняті вгору руки.

8. Нахил вперед (дитина стоїть спиною до інструктора, його тримають за ніжки, і заохочуючи словами, змушують підняти іграшку).

9. Підйом на кубики.

10. Вправа «сіли-встали».

11. Переступ за каталкою.

Фізичне виховання дитини 2 та 3 роки життя

Фізичне виховання дітей на 2 роки життя

У зв'язку з розвитком нервової системи в режимі дітей другого року життя збільшується тривалість неспання та зменшується кількість часу, що відводиться на денний сон. Для дітей другого року життя, які виховуються в одній групі, встановлюється два режими. До 1 року 6 міс. діти сплять двічі по 2-2,5 год і не сплять 3,5-4 год поспіль, після 1 року 6 міс. сплять один раз 2,5-3 год і не сплять 4,5-5 год. Таким чином, час сну та неспання молодших і старших дітей не збігається, що дає можливість вихователю і няні приділяти більше уваги тій групі малюків, які не сплять. Помітивши, що дитина вчасно не засинає або рано прокидається, а до встановленого часу ще не хоче їсти, вихователь повідомляє лікаря. За потреби лікар дає вказівку перевести дитину на інший режим. Дітей ослаблених, з нестійкою нервовою системою доцільно довше залишати в молодшій підгрупі. У період неспання дітей потрібно стимулювати їхню рухову активність, розширювати коло рухових умінь, що має велике значення для зростання та розвитку дитини, нормального функціонування всіх її органів і систем. У групах дітей другого року життя двічі на тиждень організовуються заняття фізичними вправами. Заняття проводяться у першій половині дня, через 30 хв після сніданку, або після денного сну, перед полуденком. Продовжуються вони 10-15 хв. У молодшій підгрупі (до півтора року) займаються одночасно з 4-5 дітьми, у старшій (від півтора до двох років) - з 6-8. Заняття проводяться в груповій кімнаті при температурі 18-20 ° С, влітку - на повітрі. Під час занять використовуються різноманітні посібники: драбинки, дошки, ящики, містки, каталки, кошики, м'ячі, ціпки тощо. Харчування дітей другого року життя значно змінюється: припиняється грудне годування, дитина починає отримувати досить різноманітну, густішу і щільну їжу, потребує пережовування. Дорослі повинні привчати дітей їсти незнайомі їм страви, з'їдати порцію, що їм належить, поступово виховувати в них навички самостійної їжі. Необхідно створити сприятливі умови годування дітей. Діти молодшої підгрупи під час їжі повинні сидіти за напіввисокими столами на кріслах із підніжками. Старші діти їдять за чотиримісними столами, що відповідають їхньому зростанню. Не слід затримувати подачу на стіл чергових страв. Дітей молодшої та старшої підгруп годують порізно, бо молодші діти ще не вміють їсти самостійно і годувати їх доводиться дорослим. Вихователь і няня зазвичай годують двох-трьох малюків одночасно. Як для першої, так і для другої страви даються глибокі тарілки (типу піал), невеликі за розміром ложки (десертні). Чашки для дітей повинні бути стійкими, з широким дном та зручною ручкою. Сервірування, що відповідає віку дітей, дає можливість самостійно справлятися з їжею, не розливати і не розкидати їжу. Іноді няня чи вихователька повинні поправити ложку, чашку у руці дитини, показати правильний рух, тримаючи його руку у своїй. Діти швидко втомлюються і, вгамувавши голод, починають відволікатися або зовсім перестають їсти. Потрібно допомогти їм закінчити їжу.

Поки няня закінчує годування старших дітей, вихователь проводить заняття з малюками, потім займається зі старшими дітьми, після чого молодших дітей готують до сна. Старших дітей, які закінчили заняття, няня готує до прогулянки — організовує користування туалетною кімнатою та одягає їх. Під час одягання дітей потрібно розмовляти з ними, називаючи той чи інший предмет одягу. Це допомагає малюкам дізнатися та запам'ятати нові для них слова, підтримує прагнення одягатися самостійно. При вдяганні дітей дуже важливо дотримуватися тієї самої послідовності дій. У холодну пору року, коли комплект одягу дитини найбільш складний, спочатку надягають рейтузи, потім взуття, кофтинку, рукавиці та пальта; в останню чергу надягає шапка. Треба дуже уважно стежити за температурою зовнішнього повітря, щоб одягати дітей відповідно до погоди. Одягнені діти не повинні довго перебувати в приміщенні, інакше вони можуть перегрітися і, вийшовши на вулицю, застудитися. Тому вихователь виходить дільницю з 5—6 одягненими дітьми, не чекаючи інших, яких няня одягає і потім призводить до вихователю. Поки старші діти гуляють, няня спостерігає за сплячими в цей час малюками та займається господарськими справами. На прогулянці вихователь дбає про те, щоб усі діти були зайняті, а в холодну погоду більше рухалися. Він роздає дітям іграшки, обов'язково бере участь у їхніх іграх, звертає їхню увагу на навколишнє. Щоб виховати у дітей дбайливе ставлення до іграшок, педагог протягом усієї прогулянки стежить, як діти користуються ними; наприкінці прогулянки він разом із дітьми складає іграшки в ящик, перераховує м'ячі, лопати, відшукує відсутні. На закінчення прогулянки няня виходить допомогти вихователю. Вона забирає з собою частину дітей, забирає іграшки. Необхідно привчити дітей перед входом до приміщення витирати ноги об сирий килимок. У зимовий час дорослі струшують сніг з одягу та взуття дітей маленькими віничками. Роздягаючи дітей, дорослі намагаються викликати в них бажання брати участь у цьому, дають змогу старшим дітям виконати деякі дії самостійно. Зимовий одяг – пальто, шапку – знімають дорослі, а діти дістають із шафи домашнє взуття; поставивши її біля свого випорожнення, діти можуть намагатися спустити рейтузи; дорослі знімають їх з дитини, перевзують її та проводжають у туалетну, звідки дитина йде до групової кімнати, де діти грають.

Це найважчий час у роботі персоналу. Старші діти перебувають у трьох місцях: роздягальні, туалетні та групові кімнати — і всюди їм потрібно допомогти. Починають прокидатися й молодші діти, які також потребують уваги. Завідувачі треба так складати графік, щоб на той час розпочали роботу вихователь або няня другої зміни. Вони проводять обід, укладають спати старших та піднімають після сну молодших дітей. У цьому випадку один із дорослих роздягає дітей, інший стежить за ними у туалетній, допомагає дітям мити руки та направляє їх до кімнати. туалет. Вихователь і нянька продовжують привчати дітей другого року життя до охайності. Якщо виховна робота у цьому напрямі проводилася і раніше, то до півтора року дитина починає проситися на горщик. Щоб виробити в дітей віком звичку своєчасно користуватися горщиком, треба обов'язково направляти дітей у туалетну перед прогулянкою, після неї, перед сном і після пробудження (якщо дитина прокинулася сухою). Крім того, слід пропонувати піти на горщик тим дітям, котрі довгий час ним не користувалися. У цьому віці навик проситися на горщик тільки формується, і він може легко зруйнуватися, якщо дорослі не стежитимуть за дітьми. Якщо ж у вихователя чи няні немає необхідного такту і вони різко відривають дитину від цікавої гри, нагадуючи їй про горщик (а вона ще не привчена вчасно звертатися до дорослих із цього приводу), то в цьому випадку не тільки не створюється звичка до охайності, але і виникає усіляке опір розумним вимогам дорослих. Потрібно поступово привчати дітей до того, щоб вони йшли вмиватися самостійно. У кімнаті для малюків повинні бути низькі умивальники, а якщо їх немає, то треба зробити підставку, так щоб діти могли, стоячи на ній, вимити руки. Дорослий засукає дітям рукава, пропонує намочити руки, підставивши їх під струмінь води. Вихователь (няня) намилює долоні та тильний бік рук дитини та змиває мило. Зазвичай доводиться мити як руки, а й обличчя, особливо якщо жарко чи ніс дитини гаразд. Проводячи умивання, дорослі розмовляють із дітьми, заохочують їх самостійні події. (Дитячі рушники можуть бути підвішені лише на рівні зростання дорослих, оскільки діти самі витиратися ще вміють.) Допомагаючи одній дитині мити руки, вихователь пропонує двом іншим дітям, які чекають на свою чергу, самостійно робити деякі дії: намочити руки водою, намилити долоні, розтерти мило по всій кисті руки, змити його. Доцільно організувати денний сон дітей на свіжому повітрі - на веранді, під навісом, на майданчику. Необхідно мати на увазі, що в холодну пору року з дітьми до 1 року 6 міс. прогулянки не проводяться, а старші гуляють дуже нетривалий час, тому сон на свіжому повітрі в цей час необхідний. Якщо через відсутність необхідних умов діти сплять у приміщенні, то треба забезпечити хорошу вентиляцію: фрамуги, кватирки або вікна під час сну тримають відкритими (наскільки дозволяє температура зовнішнього повітря). Для сну на свіжому повітрі дітей потрібно одягати так, щоб вони не охолоджувалися і не перегрівалися. З цією метою в холодну пору року зручно користуватися спальним мішком.

Вся підготовка до сну повинна проходити спокійно, неквапливо, щоб у дітей створився потрібний настрій і не руйнувався стан сонливості, що настав до певної години. Необхідна повна узгодженість у діях вихователя та няні. Вони повинні знати коло своїх обов'язків: поки вихователь готує дитину до сну (завертає в мішок, якщо діти сплять на повітрі, або вкладає в кімнаті) і спостерігає за тими, хто грає, няня виносить одягнених на веранду. Усі вікна на веранді мають бути відчиненими. Гранична температура для сну дітей у повітрі взимку -15°. Під час денного сну необхідно ретельно спостерігати за самопочуттям дітей, стежити, чи зручно їм лежати, чи не турбує їх щось; одну дитину треба прикрити, іншу посадити на горщик, змінити їй білизну тощо. Усі процеси — умивання, годування, укладання — мають проводитися вихователем і нянею у тому ж темпі й у певної послідовності. Дуже важливо, щоб дорослі, які обслуговували дітей, висунули до них єдині вимоги. Вихователь зобов'язаний спостерігати за роботою няні та спрямовувати її дії. Він роз'яснює няні, як чинити в тому чи іншому випадку, переконує її у необхідності виховувати у дітей бажання брати участь у самообслуговуванні, спокійно та терпляче прищеплювати їм потрібні навички та вміння. Заняттях з дітьми до 1 року слід використовувати спочатку пасивні (за допомогою дорослих), а потім елементарні активні рухи, наприклад, повороти голови направо, ліворуч, перевертання зі спини на живіт, повзання, підготовчі вправи в ходьбі, катання м'яча, найпростіші ігри типу долоньки». До ранкової гімнастики дитини слід привчати, як тільки вона навчилася ходити. Комплекс її для найменших (1 - 2 роки) складається з 3-4 вправ імітаційного характеру ("дістати м'яч", "підняти м'яч"). У заняттях з дітьми віком від 1 до 3 років доцільно використовувати більш складні вправи без предметів і з предметами (прапорцями, ціпком, м'ячем). У фізичному вихованні дітей цього віку велике місце відводиться рухливим іграм та елементам танців. Починаючи з 3 років вправи ускладнюються, збільшується їх кількість (до 5-6) та кількість повторень. Крім ранкової зарядки діти (залежно віку) повинні щодня вправлятися у різних видах рухів. З 3 років малюки вчаться бігу, стрибкам у висоту, метанню на відстань, ціль, вправляються в рівновазі, з 4 років їх можна вчити ходити на лижах, з 5 - плавати, грати в бадмінтон, з 6 років - кататися на ковзанах, грати в настільний теніс, виконувати елементи гри в баскетбол, містечка. Дітям дошкільного віку не рекомендується робити фізичні вправи статичного характеру, силові вправи, що призводять до втоми нервової системи, порушення кровообігу та дихання. Дітям старшого віку можна рекомендувати заняття у спортивних секціях.

Найбільш ефективні спортивні вправи на свіжому повітрі, оскільки стимулюють обмінні процеси. Водночас батьки повинні враховувати рекомендації лікарів-онкологів, які застерігають від тривалого перебування дітей на повітрі у туманну погоду у великих промислових містах.

Висновок

Немовля - це радість, надія та щастя батьків. Як хочеться бачити свою дитину здоровою, міцною, сильною! Наша держава приділяє велику увагу фізичному вихованню дітей різного віку. У програмі поставлено одне з найважливіших завдань - фізичне виховання міцного молодого покоління, починаючи з раннього віку. Тому слід приділяти розвитку дітей з раннього віку та починати фізичне виховання та лікувальну гімнастику з раннього дитинства, вводячи все це у норму. Вивчення анатомо-фізіологічних особливостей розвитку дітей із перших місяців життя допомагає вченим визначати шляхи найбільш повноцінного їх розвитку та фізичного виховання. Перші три роки життя розвиток дитини відбувається дуже швидко. У жодному з наступних періодів не купує так багато, як у перші роки. Уроджені особливості не формують психічної діяльності немовляти. З перших днів життя навколишнє немовля середовище починає надавати на нього великий вплив, тому батьки повинні стежити за здоров'ям немовлям. Для зміцнення здоров'я немовляти зазвичай застосовується лікувальна фізкультура та гімнастика, що призводить до правильного розвитку дитини на ранньому етапі. Між організмом немовляти з його вродженими; успадкованими особливостями та навколишнім середовищем з перших днів життя відбувається процес взаємодії, у результаті якого формуються нові нервові та психічні процеси.

Відомо, що розвивається немовля в результаті безпосередніх впливів на нього дорослих, у процесі самостійної діяльності, а також під впливом інформації, що йде з довкілля. Необхідно намагатися не обмежувати самостійну діяльність дитини, не позбавляти її радостей подолання деяких посильних йому труднощів. Якщо дитина не надто рухлива, використовуйте уроки фізкультури як приємний час проведення. Все це дозволить розвеселити дитину і призведе до правильного її розвитку.

Завдання батьків - сприяти розвитку самостійної діяльності кожної дитини. Діти багато грають з іграшками, рухаються і разом з тим з цікавістю спостерігають за оточуючим, розглядають картинки, з приводу звертаються до батьків, із задоволенням виконують їх доручення. Протягом перших трьох років життя вирішальне значення у розвиток дитини має безпосередній вплив дорослих. Форми цього впливу різні: на першому році значне місце займає показ, на другому та третьому — мова, поведінка дорослих, їхня розмова з дитиною та між собою, їхні взаємини. Особливо уважним має бути підхід до дітей, які відстають у розвитку. Враховуючи їхню швидку стомлюваність, легку збудливість, потрібно обов'язково чергувати лікувальну гімнастику та фізкультуру з паузами відпочинку.

Одна з умов, що підвищують опірність організму немовляти до різних захворювань, - правильне фізичне виховання, яке залежить від організації всього життя дитини, навколишнього середовища та виховання. Важко переоцінити значення рухів для фізичного та нервово-психічного розвитку дітей раннього віку, своєчасного виникнення рухових навичок та послідовного їх розвитку. Цьому значною мірою сприяють лікувальна гімнастика та масаж, а також уроки фізкультури. Однак не всі батьки мають чітке уявлення про користь лікувальної гімнастики та лікувальної фізкультури у поєднанні із гартуванням для правильного фізичного розвитку дитини. Багато хто не знає, що саме в ранньому дитинстві особливо важливо створити міцну основу для подальшого всебічного зміцнення здоров'я та розвитку дитини. У тих випадках, коли у здоров'ї та фізичному вихованні та розвитку дітей виникають будь-які відхилення, правильний режим дня, загартовування, фізичні вправи, лікувальна гімнастика та масаж за порадою лікаря