



# Лекція № 4

## «Фізичне виховання дітей І та ІІ другого року життя»



# I. Особливості фізичного розвитку дітей I року життя

Період раннього дитинства охоплює час від народження до 2-х років. Третій рік життя дитини умовно вважають раннім дошкільним, тому що він має риси, характерні для переддошкільного віку. Правильно організований педагогічний вплив у ці роки має незмірно більш глибокий та ефективний вплив на її розвиток, ніж у подальших вікових етапах.

Своєрідність педагогічної роботи з фізичного виховання дітей від народження до двох років обумовлено специфікою розвитку періоду раннього дитинства, коли закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, цілеспрямованої поведінки, співчуття, доброти та інших позитивних якостей людини.



# Фізичне виховання дітей раннього віку спрямоване

на застосування фізичних вправ та масажу, чітке дотримання режиму дня, раціональне харчування, правильне використання природних факторів: сонця, повітря та води. Воно сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню, кращому фізичному і нервово-психічному розвитку, удосконаленню діяльності організму в цілому та окремих його органів, забезпечує всебічний розвиток дітей.

Дитина народжується з потребою до рухової активності. Вона багато рухається, виявляє активний пошук до різноманітних (зорових, слухових, тактильних та ін.) подразників. Все це є вродженою особливістю маленької дитини і сприяє швидкому фізичному та розумовому її розвитку.



# Обмеження рухової діяльності малюків

(гіподинамія), бідність та одноманітність вражень від оточуючого призводять до значного відставання у психічному їх розвитку.

Рухи збагачують дитину новими почуттями, поняттями, уявленнями, внаслідок цього у них більш інтенсивно розвиваються цілеспрямоване мислення та пам'ять. Обмеженість дитини в рухах гальмує її психічний розвиток.

На думку академіка Миколи Михайловича Амосова: «Рух – це первинний стимул для розуму».



# Особливості розвитку на I році життя

1. Відносно низький опір і велика вразливість.
2. Тісний зв'язок між фізичним і нервово-психічним розвитком.
3. Високий темп розвитку дітей I року життя.
4. Велика залежність дитини I року життя.
5. Необхідність в спілкуванні з дорослим.
6. Нерівномірність розвитку.
7. Великі потенційні можливості розвитку дітей.
8. Ранній розвиток емоційної сфери і залежність реакції від характеру їх емоційного стану.
9. Особливості вищої нервової діяльності дітей в період раннього віку.



# ЗАВДАННЯ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І РОКУ ЖИТТЯ

Своєрідність педагогічної роботи з фізичного виховання від народження до двох років обумовлено специфікою розвитку періоду раннього дитинства, коли закладаються основи здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, цілеспрямованої поведінки, співчуття, доброти та інших позитивних якостей дитини.



ЗАВДАННЯ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ДІТЕЙ І РОКУ ЖИТТЯ

1. Охорона життя, зміцнення здоров'я, загартування організму дитини.
2. Підвищення рівня захисних сил, опору організму.
3. Гармонійний розвиток фізіологічних систем дитячого організму.
4. Виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей.
5. Створення оптимальних умов для нормального, достатньо високого темпу розвитку дитячого організму.
6. Створення умов для рухової активності дитини.



При вирішенні завдань фізичного виховання застосовуються такі засоби.

# ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

# ДІТЕЙ І РОКУ ЖИТТЯ

1. Застосування фізичних вправ і масажу.
2. Чітке використання режиму дня.
3. Раціональне харчування.
4. Правильне використання природних факторів:  
сонця, повітря та води.
5. Забезпечення рухової активності дитини протягом дня.

Ряд досліджень (О.В. Запорожець, М.Ю. Кистяковська, М.М.Кольцова та інші) підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку малюків, удосконалення їх моторики, а й для формування психіки дитини.

Доведено, що у дітей, які з народження обмежені в активній руховій діяльності, спостерігається відставання в інтелектуальному розвитку.





### III. Фізичні вправи на I році життя:

- 1. Рефлекторні вправи** – це викликання реакції м'язової системи на певні подразнення (вигинання хребта, підошовний рефлекс тощо). Використовуються з 1,5 – 2 місяців до 3 – 4 місяців, дозування 1 – 2 рази.
- 2. Пасивні вправи** – коли дорослий рухає тілом дитини або його окремими частинами і через це механічно впливає на м'язи й зв'язковий апарат дитини. З 3 – х місяців – вправи для м'язів тулуба, з 4 – х місяців – вправи для м'язів ніг, дозування 4 – 6 разів.
- 3. Пасивно-активні вправи** – більш помітними стають самостійні зусилля дитини, але дорослий повинен їх підтримувати і стимулювати з 3-5 – ти до 9 – ти місяців, дозування – 2 рази.



### III. Фізичні вправи на I році життя:

**Активні вправи** – значно ширше залучають до сфери рухових дій психіки дитини від 3-9 – ти до 12 – ти місяців, дозування – 3 рази.

**Масаж** – це вид пасивної гімнастики. Велике значення має у той період розвитку, коли діти ще не володіють активними рухами.

На першому році життя значне місце відводиться масажу (виду пасивної гімнастики), який охоплює всі м'язові групи тіла. Він проводиться із здоровою дитиною з півтора-, двох-місячного віку.



## Способи масажу:

**Погладжування.** Воно сприяє розширенню судин і поліпшенню циркуляції крові та лімфи, покращує діяльність нервової системи, нормалізує дихання і роботу серцево-судинної системи. Цей прийом є основним у дітей до 3-ного віку.

**Розтирання** має схожість з погладжуванням, тільки на шкіру дитини дещо більше натискають руками, намагаючись впливати на підшкірний жировий прошарок та м'язи, які розташовані на поверхні тіла. При цьому поліпшується живлення сухожилів, суглобних сумок, підвищується здатність м'язів скорочуватися та розслаблюватися.



## Розминання, поплескування:

**Розминання** виконують короткими рухами пальців (вказівними та великими) або долонею та пальцями рук. Масажист щільно захоплює шкіру, підшкірний жировий прошарок, м'язи та розминає їх. Розминання підвищує тонус глибоко розміщених м'язів, поліпшує їх здатність скорочуватися.

**Поплескування** роблять тильною поверхнею спочатку одного пальця, потім двох, трьох і чотирьох (почергово обома руками) під час масажу спини, сідниць та стегон. При цьому поліпшуються кровообіг і живлення м'язів, знижується збудливість периферійних нервів, удосконалюється діяльність внутрішніх органів, посилюються процеси обміну.



## Розтирання, розминання та поплескування

слід чергувати з погладжуванням. Рухи рук під час масажу повинні бути легкими, ритмічними та плавними, спрямовуватися від периферії до центра. Наприклад, масаж рук проводять від кисті до плеча, ніг від стопи до піхвового суглоба, обходячи колінну чашечку.

Зручніше масаж коліна робити двома великими пальцями, підтримуючи ногу дитини долонями. При цьому не можна робити поштовхових рухів у ділянці суглобів.

Також при масажі живота потрібно жаліти ділянку печінки, а масажі спини – ділянку нирок.



**Всі види масажу поєднують з фізичними вправами,**

які передбачають: рефлексорні (відповідь на подразник шкірно-нервового апарата малюка), пасивні (проводяться дорослими), пасивно-активні (за допомогою дорослих й частково самостійно малюком) та активні (виконуються самостійно дитиною). Заняття фізичними вправами та масаж проводять щоденно в одні й ті самі години, краще у першу половину дня, не раніше чим за 30 – 40 хвилин після годування. Температура повітря в приміщенні +20-22 градуса. Під час занять необхідно підтримувати з дітьми контакт, створювати позитивний емоційний тонус – розмовляти з дитиною, викликати у неї усмішку, стимулювати її до активності. Тривалість заняття 8 – 10 хвилин.



## IV. Форми організації роботи з фізичного виховання на I році життя

На I році життя застосовуються такі форми роботи з фізичного виховання  
фізкультурні заняття;  
нескладні ігри;  
розвиток рухів.

### Фізкультурні заняття:

ігри – заняття проводяться індивідуально з 1,5 до 5 місяців. Тривалість 10 хвилин; групові заняття(2 –дитини) проводяться з 5 – 6 місяців до року, але залишаються і індивідуальні; заняття проводяться двічі на тиждень, але масаж щоденно або через день; дитина повинна емоційно ставитись до заняття і проводити їх треба в ігровій формі; заняття треба починати з пасивних дітей, займатися з ними частіше і триваліше; одне і теж заняття необхідно проводити декілька разів, поки діти не засвоять матеріал; з дітьми до року ігри – заняття проводять в кожній період неспання. Тривалість 10 хвилин; ігри – заняття проводять в один і той же час; вихователь не повинен порушувати тривалість заняття.



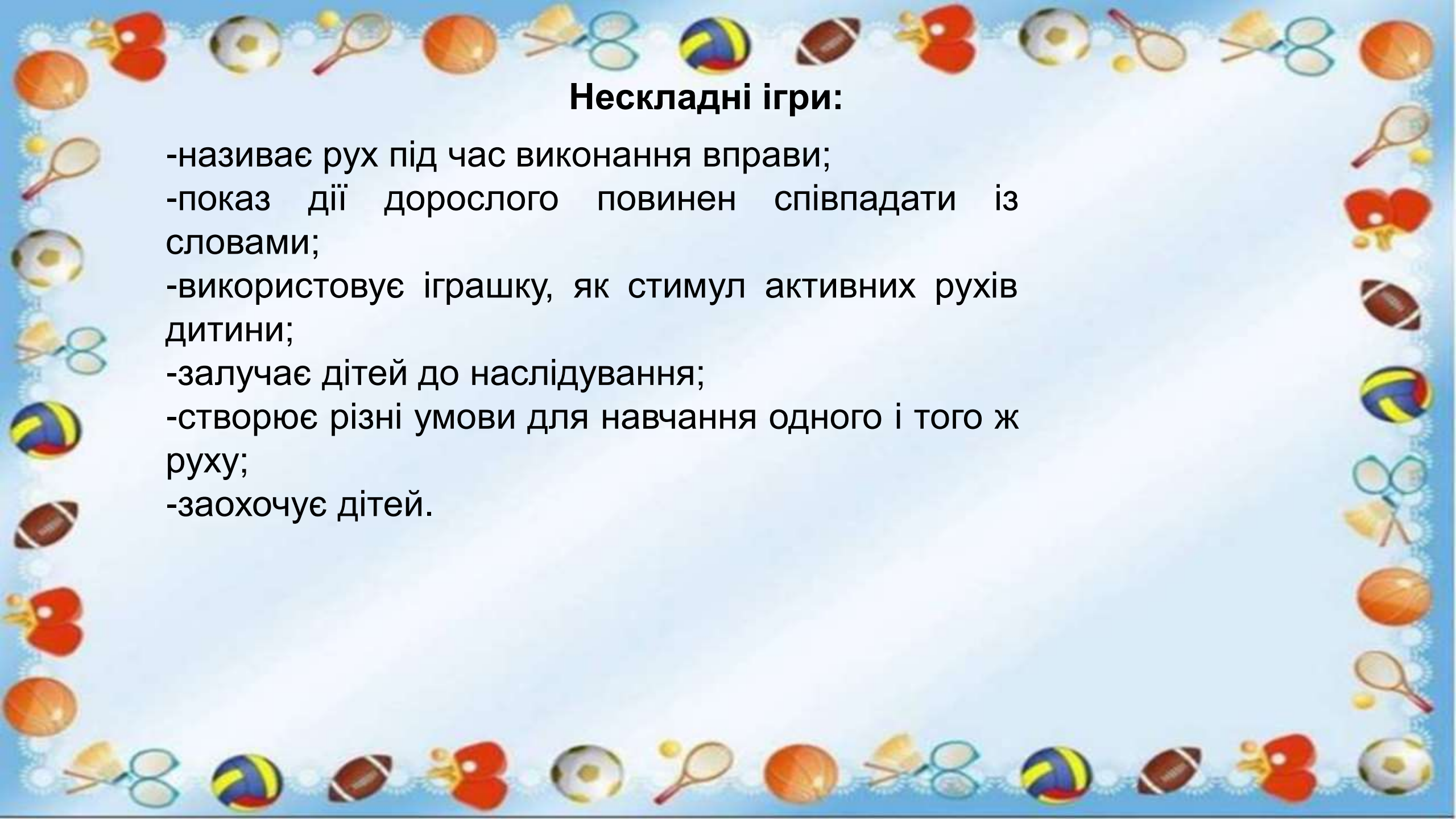
## При проведенні ігор – занять вихователь:

- вихователь бере участь у грі, всі активні дії виконує сам;
- до 6 місяців ігри проводяться індивідуально, оскільки вихователь тримає дитину на колінах;
- тон вихователя лагідний, спокійний, емоційний;
- проводяться ігри типу: “Сховаємось”, „Ладусі”, „Сорока – ворона” та інші.

Після 6 місяців активність дітей зростає і тому вихователь починає гратися з 2 – 3 одночасно; Ігри проводяться після занять фізичними вправами.





A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a tennis racket, a red butterfly, a white ball, a blue and yellow ball, a brown football, a red butterfly, a white ball, a tennis racket, a blue and yellow ball, and a brown football. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white dots.

## Нескладні ігри:

- називає рух під час виконання вправи;
- показ дії дорослого повинен співпадати із словами;
- використовує іграшку, як стимул активних рухів дитини;
- залучає дітей до наслідування;
- створює різні умови для навчання одного і того ж руху;
- заохочує дітей.

## Розвиток рухів:

організація неспання дітей I року життя;

до 2-х місяців іграшки над груддю дитини на відстані не нижче 50см.;

2,5-4 місяців іграшки опускаються нижче, щоб дитина могла їх схопити;

4,5-5 місяців в манежі розкладають гумові іграшки, щоб дитина лежачі могла їх брати. Ставити 2-3 іграшки завбільшки для розглядання;

після 6 місяців іграшки розкладають по всьому манежу, щоб дитина могла до них доповзти;

8-9 місяців добирають іграшки для розвитку координації рухів рук (мисочки, кільця, коробочки та інше);

7-8 місяців неспання краще організувати на підлозі, але треба встановити огорожку.

На підлозі може бути розташована гірка, ящик висотою 15 – 20 см., диван.



Форми організації роботи з фізичного виховання на II році життя

**На II році життя застосовують такі  
форми роботи з фізичного  
виховання:**

- фізкультурні заняття;**
- нескладні ігри;**
- розвиток рухів.**



## ***Заняття з фізичної культури***

У групі раннього віку проводять щоденні заняття з фізичної культури. З дітьми до 1,5 року кращий час для проведення занять після денного сну. З дітьми від 1,5 до 2-х років заняття проводиться у першу половину дня через півгодини після сніданку або відразу після денного сну.

Здебільшого заняття з фізичної культури відбуваються у груповій кімнаті. Тривалість їх у межах 12-15 хвилин.

Однією з умов успішного проведення занять є ретельна підготовка вихователя до них. Він підбирає необхідні посібники, інвентар, іграшки, розставляє лави та стільчики. Забезпечує необхідні гігієнічні умови для їх проведення.



## Перед початком заняття

Перед початком заняття проводиться вологе прибирання підлоги та провітрювання приміщення (температура повітря  $+18-20^{\circ}\text{C}$ ). У літній час доцільно проводити заняття на свіжому повітрі при температурі не нижче  $+20^{\circ}\text{C}$ . Починаючи з півтора року діти одягають майку, труси, носки або тапочки (на килимку - босоніж).

Для проведення занять з фізичної культури необхідний інвентар та посібники: короткі палиці, дошки, колоди (надувні); великий кошик, обручі, дерев'яні драбинки, гімнастичні лави, гумові м'ячі та ін. Цей інвентар за розмірами та вагою повинен відповідати віку дітей та бути зручними для їх застосування.



Для проведення занять з фізичної культури необхідний інвентар та посібники:

короткі палиці, дошки, колоди (надувні); великий кошик, обручі, дерев'яні драбинки, гімнастичні лави, гумові м'ячі та ін. Ці посібники за розмірами та вагою повинні відповідати віку дітей та бути зручними для їх застосування.



## При проведенні занять вихователь

розподіляє дітей на підгрупи. Від року до півтора об'єднують у підгрупу по 2-4 дітей, а від півтора до двох років - по 5-8 дітей. При цьому враховується стан фізичного розвитку та рухової підготовленості дитини. Під час проведення занять з однією з підгруп вихователь створює умови для самостійної ігрової діяльності іншим дітям у другому кінці групової кімнати.



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, footballs, and badminton rackets, arranged in a repeating pattern along the top and bottom edges.

**При плануванні змісту занять з фізичної культури враховують такі положення:**

- фізичні вправи повинні відповідати анатомофізіологічним можливостям дітей;
- слід передбачати вправи для всіх великих м'язових груп (плечового пояса, живота, спини, рук, ніг);
- виконувати вправи з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи);
- запобігання тривалим статичним положенням та чеканню;
- дотримуватися поступового збільшення фізичних навантажень за рахунок ускладнення рухів та їх дозування;
- забезпечувати позитивні емоції у дітей під час виконання рухів та ігор; застосувати оптимальні способи та методи організації (фронтальний, потоковий) дітей під час виконання фізичних вправ.



**У другій групі раннього віку заняття з фізичної культури за своєю структурою не поділяється на частини, як у інших вікових групах. Організація його передбачає виконання основних рухів у чергуванні з загально-розвиваючими вправами, які виконуються підгрупою дітей одночасно з вихователем. Таким чином забезпечується зміна активних рухів та короткочасного відпочинку, зміна різних вихідних положень.**

Фізичні вправи та ігрові рухи плануються на занятті у вигляді комплексу. Кожний з них проводиться протягом тижня. Однак для підвищення інтересу дітей до основних рухів (ходьба, повзання, лазіння, метання) слід вносити деякі зміни щодо їх складності. Наприклад, ходьбу по «доріжці» (з двох мотузок) у наступних заняттях ускладнюють ходьбою по дошці або переступанням через кубики та ін.



**Під час занять вихователь забезпечує оптимальну рухову активність дітей**

Для цього застосовують **потоковий** (діти виконують рухи одне за одним), **фронтальний** (всі діти виконують вправи разом), **змінний** (двоє-троє дітей виконують вправу, а інші чекають своєї черги) **методи організації**. Вони дозволяють забезпечити високу моторну щільність занять, яка повинна бути у межах 70-80%.

Дослідження рухової активності дітей другого року життя під час занять фізкультурою складає на початку навчального року 50-180 кроків, а наприкінці року – 300-500 кроків (С. Я. Лайзене, В. А. Шишкіна).



## Орієнтовне заняття з фізичної культури для дітей 1-1,5 року

**Завдання:** Формування вміння дітей ходити по обмеженій поверхні, повзати в упорі стоячи на колінах, кидати м'яч обома руками; розвивати орієнтування у просторі.

**Інвентар:** палиця (довжина 3-4 м), дуга (висота 40 см), м'ячі (діаметр 20-30 см) за кількістю дітей, 2 шнури (довжина 4-5 м).

1. Ходьба по «доріжці» (шириною 40 см), яка зроблена з двох шнурів (2-3 рази). Діти молодшої підгрупи виконують ходьбу по одному, старші - одне за одним (поток).

Піднімання палиці вгору. В.п. - сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за довгу палицю. Підняти одночасно руки вгору та опустити у в.п. (4-6 разів). Вихователь виконує вправу разом з дітьми.

Присідання. В.п. - стоячи, тримаючись обома руками за палицю. Присісти навпочіпки та піднятися у в.п. (3-4 рази). Вихователь тримає палицю за середину і присідає разом з дітьми.

1. Повзання під дугою в упорі стоячи на колінах та кистях рук. Діти виконують вправу одне за одним з відстані 2-3 м. Після повзання піднімаються і повертаються на свої місця. Повторити 3-4 рази.

Кидки м'яча вперед обома руками знизу (3-4 рази). Вихователь дає кожній дитині м'яч і показує, як кидати його. Діти старшої підгрупи виконують вправу самостійно. Молодшим дітям вихователь допомагає, стає позаду дитини, бере його руки і кидає м'яч разом з ним.

Гра «Йди до мене» - ходьба з м'ячем. Вихователь стає на відстані 4-5 м від дітей, пропонує їм взяти м'ячі і кличе їх:

«Принесіть мені м'яч». Діти йдуть з м'ячами до вихователя і кидають їх у кошик (ящик). Повторити 3-4 рази.

Ходьба за вихователем по кімнаті (залу) зграйкою.



## На занятті з фізичної культури вихователь застосовує показ та пояснення одночасно з виконанням дітьми вправ

Тобто навчання враховує схильність малюків до наслідування («роби, як я»). Діти цієї групи дуже слабо орієнтуються у просторі, тому під час ходьби вони йдуть зграйкою, а виконують загальнорозвиваючі вправи у довільному розміщенні в кімнаті або на майданчику.

Коли виконуються основні рухи, наприклад, підлізання під лаву або перелізання через колоду, діти, які чекають своєї черги, сидять на стільцях (лаві), а потім за дозволом вихователя йдуть виконувати вправи.

Обов'язкова реалізація принципу індивідуального підходу, а також заохочення та безпосередня допомога – є основними у навчанні дітей руховим діям.

Мова вихователя під час занять повинна бути виразною та емоційною, щоб привернути увагу та зацікавити дітей вправами, які пропонуються. Вихователь одночасно розвиває у дітей розуміння мови, називає посібники, напрямки рухів, темп їх виконання та ін.



## Орієнтовне заняття з фізичної культури для дітей 1,5-2 років

**Завдання:** Формувати вміння ходити по ребристій дошці, кидати м'яч у ціль, повзати та перелізати через лаву; розвивати спритність та рівновагу.

**Інвентар:** ребриста дошка, ящик (50 x 50 x 15 см), дуга (висотою 40 см), палиця (довжина 4-5 м), м'ячі (діаметр 20-30 см) за кількістю дітей, шнур (довжина 5-6 м) гімнастична лаву, кошик.

1. Ходьба по кімнаті (залу). Ходьба по ребристій дошці, піднімання на ящик, розміщений на відстані 1,5-2 м від дошки, та сходження з нього (2-3 рази). Діти виконують вправу один за одним (поток).

Піднімання тулуба. В.п. - сидячи на підлозі, тримаючись обома руками за палицю. За словами вихователя - «Усі лягли на спину» діти лягають, тримаючись за палицю, а потім піднімаються у в.п. (3-4 рази). Вправу виконують у повільному темпі.

Прогинання тулуба. В.п. - лежачи на животі, тримаючись за палицю обома руками, витягнутими вперед. Підняти руки вгору, трохи прогнутися у попереку і опустити у в.п. (3-4 рази).

Кидання м'яча у кошик з відстані 70-80 см обома руками через голову.

Одночасно вправу виконують 2-3 дітей.



*Ділянку та майданчик також обладнують фізкультурними посібниками:*

лави, драбинки, гірки, колода, дуги та ін. їх розміщують таким чином, щоб діти мали можливість вправлятися на них: ходити по колоді, що лежить на землі; лазити по драбинці, приставним кроком; підніматися на гірку та сходити з неї і т. д. Важливо під час прогулянок активно стимулювати у дітей потребу у виконанні різних вправ, самостійно вправлятися у рухах із застосуванням посібників, гратися у рухливі ігри.





# Масаж:

<https://www.youtube.com/watch?v=P9pJTc4swhY>

