

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 1 РОКУ ЖИТТЯ.**

1. Відносно низький опір і велика ранимість.
2. Тісний зв'язок між фізичним і нервово-психічним розвитком.
3. Високий темп розвитку дітей.
4. Велика залежність розвитку дітей 1-го року життя від дій дорослого.
5. Необхідність в спілкуванні з дорослим.
6. Нерівномірність розвитку.
7. Великі потенціальні 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 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. Створити умови 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: сонце, повітря і вода.
5. Забезпечення рухової активності дитини протягом дня.

## **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІІ РОКУ ЖИТТЯ.**

Здійснюючи фізичне виховання з дітьми ІІ р.ж., потрібно постійно піклуватися про:

- зміцнення здоров'я;
- загартування;
- розвиток рухів;
- координація і почуття рівноваги;
- уміння виконувати рухи за словесною інструкцією;
- виробляти уміння орієнтуватися у просторі.

## **ФОРМИ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІІ РОКУ ЖИТТЯ.**

1. Заняття з фізичної культури.
2. Ігрові вправи та рухливі ігри.
3. Самостійна рухова діяльність.

### **Фізкультурні заняття.**

- проводяться щоденно;
- з дітьми до 1,5 року кращий час для проведення занять після І денного сну;
- тривалість заняття у межах 12-15 хвилин;
- ретельна підготовка вихователя до заняття;
- створюються необхідні гігієнічні вимоги для проведення (вологе прибирання провітрювання приміщення, температура повітря +18-20 градусів та інше);
- починаючи з 1,5 років – спортивний одяг;
- при проведенні занять вихователь розподіляє дітей на підгрупи: до 1,5 року (2-4 дітей), від 1,5 до 2 років (5-8 дітей);
- фізичні вправи та ігрові рухи плануються на занятті у вигляді комплексу, кожний з них проводиться протягом тижня, але слід вносити деякі зміни;
- під час занять вихователь забезпечує оптимальну рухову активність дітей: діти виконують вправи потоком (один за одним), фронтальним (всі разом), змінним (2-3 дітей). Вони дозволяють забезпечити високу моторну щільність заняття – 70-80%.

### **Методика навчання:**

- показ та навчання одночасно з виконанням дітьми вправ;
- залучає дітей до наслідування;
- активізує дітей за допомогою іграшки;
- використовуються заохочення;
- допомога дітям;
- створення різних умов для виконання одного й того же руху;
- постійне спілкування з дітьми;
- мова виразна, емоційна.

### **Ігрові вправи та рухливі ігри.**

- ігрові вправи не мають сюжету і включають до свого змісту конкретні рухові завдання („принеси іграшку”, „дожени м'яч та інші);
- діти виконують ігрові завдання у своєму темпі;
- ігрові вправи у цьому віці не потребують від дитини чіткого погодження своїх рухів з рухами інших дітей;
- наприкінці II року життя дітям пропонують рухливі ігри із зрозумілим їм сюжетом („Птахи прилетіли”);
- вихователь розповідає дітям про рухи в грі;
- успіх гри залежить від емоційного настрою дітей;
- гра проводиться у повільному темпі, вихователь підказує, як що робити;
- гра проводиться через 30 хвилин після прийняття їжі;
- до рухливих ігор залучають спочатку підгрупу дітей від 1 до 1,5 років (3-5дітей).

### **Самостійна рухова діяльність:**

- підібрати рухові іграшки;
- спонукати дітей до виконання різних рухів;
- до ігор та розваг залучати потоком, що дає можливість спілкуватись і допомагати їм;
- створення вільного місця для пересування і відповідного обладнання, з яким могли б виконувати різні рухи;
- для виконання різних рухів вихователь дає дітям конкретні завдання (пробіжи, дожени, принеси);
- дослідження рухової активності дітей на початку навчального року – 50-80 кроків, наприкінці року 300-500 кроків (С.Я.Лайзане, В.А.Шишкіна).

## **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 5-ти до 9-ти місяців, дозування – 2 рази.

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

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

## **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 тримісячного 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 сухожиль піхв, суглобних сумок, підвищується здатність м'язів скорочуватися та розслаблюватися.

**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.