

Формирование действий с мелким физкультурным инвентарем на примере общеразвивающих упражнений

Физическая культура развивает моторику, внимание и социальные навыки малышей.

*Выполнила: Васильева Екатерина
Константиновна, педагог первой категории,
детский сад №48*



Физическая активность и её роль в раннем детстве

С 1930-х годов в России физическое воспитание стало обязательным для дошкольников.

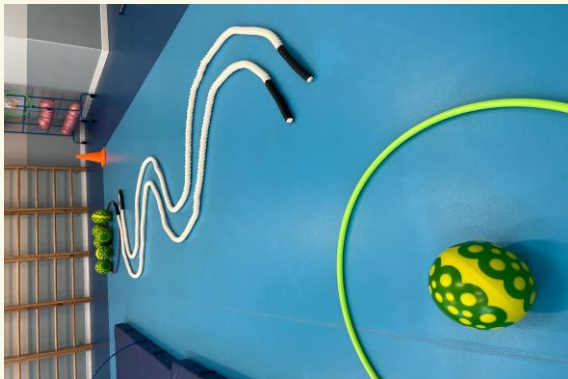
Регулярные занятия способствуют укреплению здоровья, стимулируют умственное развитие и формируют правильный рост детей.



Преимущества систематических занятий физкультурой в раннем возрасте

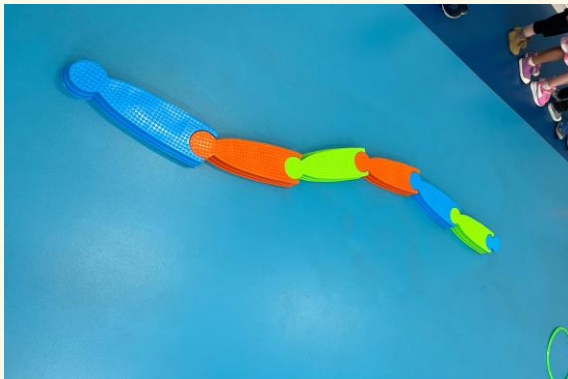
1 Развитие координации и моторики

Физкультура улучшает согласованность движений, что способствует формированию уверенности в собственных силах и укрепляет врожденные навыки.



2 Укрепление сердечно-сосудистой системы

Регулярные физические нагрузки снижают риск заболеваний, улучшая работу сердца и сосудов благодаря естественному укреплению организма.



3 Воспитание эмоциональной устойчивости и самостоятельности

Физкультура учит малышей преодолевать трудности, развивает терпение и способствует социальной адаптации в группе сверстников.



Ключевые анатомо-физиологические особенности детей 2–4 лет



Нервная система

Нервные процессы у малышей нестабильны, что требует дозировки физических нагрузок и постепенного обучения.



Мышечный корсет

Слабое развитие мышц требует акцентирования внимания на упражнениях для укрепления мышечного тонуса.



Суставы и связки

Высокая эластичность суставов обеспечивает подвижность, но требует осторожного подхода к нагрузкам.



Системы дыхания и кровообращения

Эти системы еще уязвимы, поэтому нагрузки должны быть умеренными и адаптированными под ребёнка.

Виды мелкого физкультурного инвентаря для дошкольников

Инвентарь	Материал	Размер	Возраст
Мяч	Резина	Диаметр 15 см	2-4 года
Скакалка	Ткань/ пластик	Длина 120 см	3-5 лет
Обруч	Пластик	Диаметр 60 см	3-6 лет
Гимнастическая палка	Дерево/ пластик	Длина 50 см	2-4 года
Мешочек с песком	Ткань	Вес 150 г	2-5 лет

Основные типы, материалы и рекомендуемый возраст использования инвентаря для развития моторики. 

Разнообразный инвентарь стимулирует развитие различных двигательных навыков и удерживает внимание малыша.

Роль мелкого инвентаря в общей физической подготовке

Использование мелкого инвентаря развивает точность и координацию движений, формирует умение взаимодействовать с предметами, что важно в повседневной жизни и обучении.

Инвентарь способствует внедрению игровых элементов в занятия, облегчая освоение сложных упражнений и поддерживая высокий интерес детей к физкультуре.



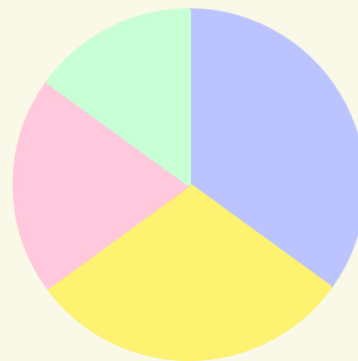
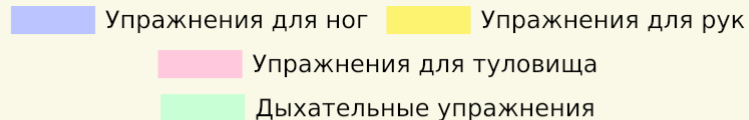
Структура общеразвивающих упражнений для раннего возраста

Баланс между разными группами мышц

обеспечивает гармоничное развитие ребёнка, учитывая анатомические особенности.



Наибольший акцент на ноги и руки помогает формировать опорные и мануальные навыки, необходимые для двигательной самостоятельности.



Исследования физического воспитания, 2024

Основные этапы обучения физическим упражнениям с инвентарём



1. демонстрация взрослым

На первом этапе дети исследуют физкультурный инвентарь, изучая его форму, вес и функции через игру и простое взаимодействие под контролем педагога.



2. совместное выполнение

Следующий шаг включает обучение элементарным движениям с использованием инвентаря, формируя координацию и моторику в игровой форме.



3. индивидуальное закрепление

На этом этапе дети совершенствуют навыки контроля и точности движений, выполняя упражнения, направленные на укрепление мышц и равновесия.



4. введение инвентаря

Обучение прогрессирует к выполнению комплексных упражнений с инвентарём, развивающих одновременно силу, ловкость и выносливость.



5. мониторинг прогресса

Финальный этап направлен на закрепление навыков через регулярные занятия и позитивное подкрепление, повышая интерес и активность детей.

Методика формирования двигательных навыков с инвентарём

Применяется игровой подход с использованием наглядных образцов для наилучшего понимания и усвоения движений детьми.

Поощряется самостоятельность малышей, что способствует развитию уверенности и внутренних мотиваций к физической активности.

Чередуются динамические и статические упражнения для комплексного развития различных групп мышц и координации.

Формируются элементарные игровые ситуации, стимулирующие естественную активность и поддерживающие интерес к занятиям.



Физкультура с мелким инвентарём — фундамент гармоничного развития

Комплексные занятия укрепляют здоровье, формируют базовые двигательные навыки и социальные качества, обеспечивая эффективное освоение физической культуры в раннем возрасте.

