

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ У ВОСПИТАННИКОВ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (2-3 ГОДА)

Власенко Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье рассмотрены программно-методические основы обучения воспитанников первой младшей группы основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), общеразвивающим, строевым упражнениям, подвижным играм. Представлены планируемые результаты освоения воспитанниками 2-3 лет содержания образовательной области «Ребенок и физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Ключевые слова: *воспитанники первой младшей группы, дети 2-3 лет, двигательные умения, образовательная область «Ребенок и физическая культура».*

The article describes the program and methodical bases of the movements training (walking, running, jumping, climbing, throwing), developing psychic abilities exercises and outdoor games for young children aged 2-3. The expected results of the physical development of children aged 2-3 years according to the educational field «The Child and physical training» of the pre-school education curriculum are presented.

Key words: *children of the first young group aged 2-3 years, motor skills, educational field «The Child and physical training».*

Введение. Программно-методические основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста рассматриваются в научных исследованиях многих отечественных и зарубежных ученых (Л. Д. Глазырина, Н.Э. Власенко, В.А. Шишкина, Т.Ю. Логвина, В.Н. Шебеко, Э.Я Степаненкова, и др.). Однако, на наш взгляд, проблемам физического воспитания детей раннего возраста в современных научно-методических источниках, уделяется недостаточное внимание. Вместе с тем, организация и содержание двигательной деятельности воспитанников первой младшей группы в режиме дня дошкольного учреждения имеет свою специфику, учет которой необходим для грамотного построения образовательного процесса. В настоящее время по заданию Министерства образования Республики Беларусь разработан и экспериментально апробируется новый вариант учебной программы дошкольного образования. При разработке содержания образовательной области «Ребенок и физическая культура» мы уделили особое внимание раннему возрасту в целом (от 0 до 3 лет) и воспитанникам первой младшей группы в частности (от 2 до 3 лет).

Цель исследования – раскрыть программно-методические аспекты реализации образовательной области «Ребенок и физическая культура» учебной программы дошкольного образования в работе с детьми 2-3 лет.

Методы и организация исследования. Методы исследования – анализ и обобщение программно-методических источников по проблеме физического воспитания детей раннего возраста; педагогические наблюдения в процессе проведения физкультурных занятий с воспитанниками 2-3 лет.

Содержание публикации опирается на разработанные нами положения нового варианта учебной программы дошкольного образования, теории и методики физического воспитания и развития ребенка, а также на результаты научно-исследовательской деятельности и многолетнего практического опыта работы автора с детьми раннего и дошкольного возраста.

Образовательная область «Ребенок и физическая культура» нового варианта учебной программы дошкольного образования для воспитанников первой младшей группы включает следующие взаимосвязанные компоненты: цель, задачи, основная гимнастика, спортивные упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Единство и взаимосвязь программных компонентов выражается в их направленности на достижение поставленной цели по обеспечению высокого уровня здоровья детей, развитию навыков здорового образа жизни, воспитанию физической культуры личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Компонент образовательной области «Основная гимнастика» включает следующие разделы: основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, строевые упражнения. Рассмотрим подробнее методические основы реализации данного компонента в работе с детьми первой младшей группы [2].

Ходьба. Во время ходьбы у детей 2-3 лет движения рук и ног не согласованы, руки мало участвуют в движении, туловище наклонено вперед. Важно учить детей не опускать голову вниз, не смотреть под ноги, свободно двигать руками. Формируя навык ходьбы, педагог приучает детей не «шаркать» ногами, ступать легко, не топтать, применяя образные сравнения «идем тихо, как мышки, кошечки или птички». Как можно чаще нужно давать детям упражнения, которые способствуют устранению «шаркающей» походки (перешагивание через кубики, флажки, кольца и др.)

Во время упражнений в ходьбе совершенствуются навыки пространственной ориентировки: детей учат двигаться в разных направлениях и в заданном направлении, с предметами в руках, перемещаться между предметами (кеглями, мешочками, мячами и др.), не наталкиваясь на них, и друг на друга. Постепенно, по мере освоения воспитанниками различных вариантов ходьбы, следует усложнять и варьировать двигательные задания, предлагая им ходьбу по наклонной доске, узкой дорожке, гимнастической

скамейке в сочетании с другими видами движений (ползанием, прыжками, бегом).

Бег. У детей 2-3 лет недостаточно сформирована фаза полета, наблюдаются семенящие шаги во время бега, постановка ноги на поверхность всей стопой, в движениях отсутствует ритмичность. При обучении детей разным вариантам бега (врассыпную, в заданном направлении, между предметами, по дорожке, с предметами в руках) используются многочисленные подвижные игры с бегом («Догони мяч», «Птички в гнездышках», «Бегом по дорожке», «Машины» др.). В игровой деятельности ребенок не ощущает монотонности циклической беговой нагрузки, не утомляется и с удовольствием выполняет имитационные беговые задания.

Для формирования правильной техники бега педагог постоянно обращает внимание на активную работу рук, демонстрирует это детям, участвуя с ними в играх. Не менее важно выработать у воспитанников отчетливую фазу полета, что обезопасит их от травм и падений во время занятий. С этой целью следует как можно чаще предлагать детям в игровой форме бег с высоким подниманием бедра «как лошадки». Продолжительность непрерывного бега в первой младшей группе не превышает 30-40 секунд. Для скорейшего восстановления сердечнососудистой и дыхательной систем после беговой нагрузки будут полезны динамические дыхательные упражнения.

Прыжки. Попытки к подпрыгиванию наблюдаются у детей 2-3 лет, однако в достаточной степени такое умение еще не сформировано. Дети умеют подпрыгивать на месте и с продвижением вперед, но приземляются тяжело и на прямые ноги. По показу взрослого дети учатся подпрыгивать, как «мячики» или «зайчики», приземляясь мягко на носочки, слегка приседая. Дети подпрыгивают все вместе (8-12 раз), но каждый в своем индивидуальном темпе и ритме. При выполнении подскоков не следует ставить руки на пояс, убирать за спину или за голову, т.к. именно активная работа рук в сочетании с движениями туловища и ног обеспечивает правильную технику всех фаз прыжка (исходное положение, отталкивание и приземление).

Прыжки через предметы (обручи, мешочки, ленты), через параллельные линии эффективно формируют навык прыжка в длину с места. При этом педагог в процессе показа, используя метод целостного разучивания двигательного действия, обращает внимание воспитанников на правильную постановку стоп во время отталкивания, энергичный толчок со взмахом рук и мягкое приземление на полусогнутые ноги. Зрительные ориентиры, через которые нужно перепрыгнуть помогают ребенку понять суть упражнения.

Наиболее сложный вид прыжков для детей первой младшей группы – спрыгивание с высоты (10–15 см) дети осваивают постепенно. Вначале они

учатся влезать на возвышение и спускаться с него с помощью взрослого, а затем самостоятельно. Далее дети осваивают прыгивание, приземляясь сразу на две ноги, не приседая, а лишь слегка сгибая их в коленях. Воспитанников, которые боятся самостоятельно выполнять упражнение, педагог придерживает за одну руку. Хороший эффект и массу положительных эмоций дает прыгивание с гимнастической скамейки с приземлением на мат.

Бросание, ловля, метание. При обучении данным сложно координационным видам движений используются мячи разных диаметров (7–20 см), обручи малого диаметра (40–50 см), набивные мешочки (100–150 г). Для формирования умения бросать предметы следует вначале научить детей их держать, переносить одной и двумя руками, прокатывать по полу в разных направлениях и в заданном направлении, под дугой и натянутым шнуром, ловить катящийся предмет (обруч, мяч).

Обучение бросанию мяча начинается, как правило, с упражнений в подбрасывании мяча вверх (без ловли), отбивании мяча одной и двумя руками от пола. Далее дети осваивают бросание предметов (мячей, мешочков) вдаль из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и разными способами от груди, из-за головы, снизу. Для формирования правильной техники броска вдаль эффективно использовать игровые упражнения со зрительными ориентирами («Добрось мяч до ежика», «Перебрось мяч через линию» и др.), в ходе которых ребенок старается бросить предмет не вниз, а вперед-вверх и как можно дальше. Наиболее трудным упражнениям в перебрасывании мяча через шнур или сетку (высота сетки на уровне глаз ребенка) детей обучают при условии освоения техники броска вдаль.

Бросание предметов в горизонтальную цель (корзина для мячей, обруч) проводят небольшими группами (6–8 человек) с расстояния 1–1,5 м. Педагог показывает и объясняет детям, что попасть в цель удобнее, если держать мяч или мешочек способом двумя руками от груди или одной рукой от плеча, стоя лицом к цели. Дети также учатся бросать предметы одной и двумя руками в вертикальную цель (мишени на стене, подвешенный обруч, волейбольная сетка), расположенную на уровне глаз ребенка с расстояния примерно 1 м.

Ползание, лазание. Ползание в упоре на коленях – очень полезное и доступное упражнение для детей первой младшей группы упражнения, т.к. позволяет укреплять мышцы туловища и конечностей при минимальной нагрузке позвоночник. Дети ползают под предметами (дуга, шнур, тоннель), стараясь не коснуться их спиной, по ограниченной и наклонной плоскости (скамейка, доска). Упражнения в ползании следует сочетать с движениями выпрямляющего характера, например, проползти под дугой, затем встать и

пройти по мостику или гимнастической скамейке. Также полезно сочетать ползание с более интенсивными видами движений – прыжками и бегом.

Детям 2-3 лет становятся доступными перелезание через мягкие модули, гимнастическую скамейку с опорой о руки, пролезание в наклоне под вертикально стоящими обручами, натянутым шнуром и др. Создание игровых ситуаций при выполнении таких движений («доползи до игрушки и поиграй с ней», «перелез через бревно и погладь котенка или собачку» и др.), включение в содержание занятий подвижных игр с ползанием («Не задень», «К куклам в гости», «Мышки в норке» и др.) будет способствовать успешному обучению.

Сложным видом движений для воспитанников первой младшей группы является лазание. Дети упражняются в лазании на невысокой лестнице-стремянке, учатся залезать на нижнюю рейку гимнастической лестницы и слезать с нее. Педагог учит ребенка крепко держаться двумя руками на уровне груди за перекладину, при необходимости помогает ему преодолеть чувство страха и неуверенности в себе, придерживая его сзади за туловище. Целесообразно развивать навыки лазания в индивидуальном порядке и создавать условия для их закрепления и совершенствования в игровой и самостоятельной двигательной деятельности.

Упражнения в равновесии. Ребенку третьего года жизни сложно удерживать равновесие в ходьбе, беге, лазании, прыжках т.к. координационные способности развиты слабо, а двигательный опыт еще небольшой. Способность к сохранению равновесия развивается при перешагивании через препятствия (кубы, кубики, мягкие модули) (высота 10-15 см), перешагивании с предмета на предмет, ходьбе по наклонной плоскости и др. Чтобы упражнения не были скучны и утомительны их нужно проводить в игровой форме, объединив 3-5 движений в сюжетную полосу препятствий. Например, дети пришли в лес и выполняют следующие задания: идут «через ручеек» по мостику-буму, прыгают «с кочки на кочку» из обруча в обруч, перешагивают «через пенечки» – кубы, бегут «по тропинке» – узкой дорожке, ползут в упоре на коленях «по бревну» – доске, лежащей на полу. Такие комплексные игровые упражнения не только эффективно развивают функцию равновесия в разных видах движений (ходьбе, беге, прыжках, ползании), но и обеспечивают многообразие двигательной деятельности, предупреждают утомление, поддерживают интерес воспитанников к содержанию занятия.

Общеразвивающие упражнения. При проведении общеразвивающих упражнений (ОРУ) с детьми первой младшей группы большое значение имеют конкретность заданий и имитационный характер движений, постоянная смена исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине или животе), использование пособий (кубиков, флажков, мячей, колец). ОРУ без предметов с детьми

данного возраста проводятся в небольшом объеме т.к. именно предметы помогают повысить точность и согласованность движений.

Способ раздачи пособий педагог продумывает до занятия, чтобы не тратить время на организационные моменты. Лучше всего, если дети сами берут предметы и сами кладут их на место. Это способствует воспитанию самостоятельности и организованности. Можно заранее подготовить пособия, разложить их по кругу или свободно по залу на полу, разместить по ходу движения детей на скамейке у стены.

При проведении ОРУ с детьми первой младшей группы педагог вслух не использует подсчет. Характерные моменты движения подчеркиваются словами, часто в образной форме. Педагог выполняет все упражнения вместе с воспитанниками и, вместо подсчета, поясняет их словами: «Наклонились – помахали лентами, выпрямились, руки в стороны», «присели – постучали кубиками, встали – спрятали кубики за спину». При этом не дается подробных пояснений, как держать руки, ноги и спину. Дети 2-3 лет порой не понимают общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку индивидуально. Требовать от детей раннего возраста четкого исходного положения также не следует, но подготовить их к выполнению упражнений хотя бы в самом общем виде необходимо. В данной ситуации помогает игровая форма общения с детьми: «Поставьте ноги так, чтобы получилась узкая дорожка... А сейчас широкая дорожка» [3].

Строевые упражнения. В первой младшей группе дети строятся в круг, в шеренгу, в колонну, парами, по ориентирам. Все построения проводятся с помощью педагога. При построении парами дети становятся кто с кем хочет, а если кто-то из детей плохо ориентируется, то педагог подходит к ребенку, берет за руку и отводит на место. Недопустимо некорректное обращение с детьми в процессе построений и перестроений. Например, нельзя использовать словесные указания, которые не понятны ребенку раннего возраста («Маша, отойди на два шага назад», «Петя, встань между Сашей и Дашей»), подталкивать его в спину или тянуть за руку к месту построения.

Быстро построиться в круг помогает зрительный ориентир, например, обруч большого диаметра, положенный на пол. Детям предлагают встать вокруг обруча, а затем сделать круг больше, отходя назад. В шеренгу дети строятся также с использованием зрительного ориентира – шнура или линии. Не следует добиваться идеально-ровного построения. Главное, чтобы дети подошли к линии и встали вдоль нее, не мешая друг другу. При построении в колонну детей располагают произвольно без учета роста, педагог становится впереди колонны, а воспитанники учатся ходить и бегать в этом построении, не перегоняя других детей и не отставая от них. Ходьба и бег в колонне по одному

даются детям с большим трудом, но к концу учебного года они в целом осваивают передвижения в колонне.

В компонент «*Подвижные игры и игровые упражнения*» образовательной области «Ребенок и физическая культура» мы включили преимущественно сюжетные и простейшие несюжетные подвижные игры и игровые упражнения, направленные на обучение, закрепление и совершенствование конкретных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание) или комбинаций разных движений (ходьбы и бега, лазания и прыжков, бега и бросания) [1].

Для сюжетных подвижных игр характерно отражение в условной форме жизненного или сказочного эпизода («Колобок и лиса», «Воробышки и автомобиль»). Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая птичку, кота, волка, медведя. Несюжетные подвижные игры содержат определенные двигательные задания, ведущие к достижению какой-либо цели – догнать, спрятаться, найти, достать. В таких играх детей увлекают главным образом действия: им интересно бежать, догонять, бросать и др. Дети учатся действовать по сигналу, подчиняться простым правилам игры.

Успех проведения подвижных игр зависит от педагога, его способности заинтересовать детей, показать им образцы движений, используя методические приемы, обращенные к воображению воспитанников. Для того, чтобы сюжет игры был принят каждым ребёнком, педагог должен дать изображаемому образу характеристику, создав правдивую игровую ситуацию. Объясняя игру, он рассказывает сюжет, одновременно показывая и комментируя действия основных персонажей: птички летают и машут крыльями, машинки едут и рулят, лягушки высоко прыгают, а мыши быстро убегают от кота. В процессе объяснения дети не сидят или стоят, а выполняют все действия вместе со взрослым, что помогает им быстрее усвоить содержание и правила игры.

Выводы. Таким образом, к трем годам ребенок на доступном для своего возраста уровне владеет основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание), без труда преодолевает различные препятствия (перешагивает и перепрыгивает через предметы, пролезает под шнуром, гимнастической скамейкой), играет с мячом, обручем, катается на санках, велосипеде. Однако следует помнить, что дети осваивают двигательные действия неравномерно. То или иное движение формируется у одних детей раньше, у других позднее. Это зависит с одной стороны – от индивидуальных особенностей и условий развития ребенка, а с другой – от способности педагога учитывать индивидуальные особенности своих воспитанников и создавать оптимальные условия для эффективной организации их двигательной активности и образовательного процесса в целом.

Следует отметить, что важными ориентирами для педагогов являются планируемые результаты освоения воспитанниками от 2 до 3 лет содержания образовательной области «Ребенок и физическая культура» учебной программы дошкольного образования. К ним мы отнесли указанные ниже показатели двигательных умений.

Ребенок умеет:

- по показу взрослого и самостоятельно выполнять разные способы двигательных действий в ходьбе, беге, прыжках, катании, бросании, ползании, лазании;

- одновременно со взрослым начинать и заканчивать общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа);

- с помощью взрослого и самостоятельно кататься на санках и велосипеде;

- выполнять простейшие образные действия игровых персонажей (движение транспорта, трудовые действия людей, повадки животных), правила подвижных игр.

Список литературы

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми раннего и младшего дошкольного возраста (2–4 года) / Н.Э. Власенко. – Мозырь : Содействие, 2015. – 76 с.

2. Власенко, Н. Э. Реализация образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми первой младшей группы / Н.Э. Власенко // Пралеска. – 2015. – № 8. – С. 12–26.

3. Власенко, Н.Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2009. – 112 с.