

Шарымова Н.П.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

В настоящее время проблема развития движений малышей приобретает особую актуальность, т.к. проблемы физического развития и повышения устойчивости детского организма к неблагоприятным факторам окружающей среды важны и для педагогики.

Забота о физическом развитии и здоровье детей занимает приоритетные позиции, т.к. это помогает растить личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Поэтому, физическому воспитанию принадлежит одно из ведущих мест в системе воспитательно-образовательной работы, так как оно способствует разностороннему развитию ребенка, совершенствованию его двигательной сферы, повышению выносливости и развитию физических качеств, улучшению состояния здоровья.

Проблема здоровья наших детей стоит уже давно. Мы стараемся делать всё, чтобы ребёнок не плакал, не капризничал. Покупаем ему игрушки, включаем мультики, компьютер. А у детей раннего возраста очень велик интерес к движениям и мы, взрослые должны поддерживать этот интерес.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте компенсируется в дальнейшем с большим трудом. А именно двигаясь, дети познают окружающий мир, и приспосабливаются к новым социальным условиям.

Малыши ещё не осознают значимость укрепления здоровья, поэтому научить их заботиться о нём должны взрослые.

Основными движениями, которыми овладевает ребёнок в раннем возрасте, являются бег, ходьба, ползание – для передвижения в пространстве, лазание и прыжки для преодоления препятствий, катание и метание для передвижения предметов.

Движения детей недостаточно согласованы, им трудно сохранять равновесие. Чтобы побуждать малышей выполнять движения используются различные подвижные игры с

использованием потешек, поговорок. Игру нужно организовать так, чтобы ребёнку было интересно это делать не потому что «надо» и «полезно», а потому что ему это нравится. В играх дети не только учатся правильно двигаться, но и знакомятся со свойствами предметов, с новыми словами. Особый интерес вызывают у малышей игры с использованием разных образов и игрушек.

Чаще всего самым первым движением, которым овладевает ребёнок это ползание. Это очень полезное движение. Работает плечевой пояс, нагрузка на позвоночник невелика, что благотворно влияет на развитие правильной осанки. В будущем, овладев ходьбой, дети редко пользуются ползанием. Но мы должны развивать у детей это движение. Здесь можно использовать игру «Проползи в ворота, в обруч», «Переползи через брёвко».

Следующим движением является ходьба, хотя сейчас дети, бывает, чаще начинают ходить, пропуская период ползания. Это сильно влияет на развитие осанки, так как возрастает нагрузка на позвоночник. Не нужно заставлять ребёнка ходить, пока он сам этого не захочет.

При кажущейся простоте в ходьбе ребёнок не может сразу овладеть правильными навыками. При ходьбе он отклоняется то вправо, то влево. Плохо согласовывает движение рук и ног.

Чтобы вызвать у ребёнка интерес к выполнению помогут игровые приёмы. «Идём в гости к зайке», «Пройди по дорожке», «По ровненькой дорожке». Здесь можно использовать дорожки, сделанные своими руками. Например, из пробок, пуговиц – дорожки, цветные коврики. Чтобы задать ритм, помогут различные слова:

«Топ-топ-топ, зашагали ножки, топ-топ-топ, прямо по дорожке».

Чтобы ребёнок не шаркал ногами при ходьбе, можно предложить ему перешагнуть через лежащие на полу верёвку, скакалку, палку.

Любимое движение у малышей это бег. Если ему предложить «Догнать собачку»,

«Убежать от мишки» или «Подбежать к маме», ребёнок с большой радостью это выполнит. Так же поможет речевое сопровождение.

«Побежали ножки, прямо по дорожке, прибежали к маме маленькие ножки».

Очень сложным движением являются прыжки. Прыжок связан с отрывом от земли и сохранением равновесия при приземлении. Можно взять ребёнка за руки и слегка приподнимая его, приговаривать: «Высоко, высоко подпрыгнем». Самому подпрыгивать и предлагать малышу.

«Мы попрыгаем немножко, веселей пляшите ножки».

Важно помнить, что, приподнимая ребёнка, нельзя брать его за кисть, только выше запястья, так как у детей очень слабые суставы и можно нанести травму.

Можно приподнять над головой ребёнка какой-нибудь предмет и предложить: «Достань колокольчик и т.д».

Когда прыжки на месте будут получаться, можно перейти к прыжкам с продвижением вперёд. «Перепрыгни через верёвочку, ленточку» «ручёк», спрыгнуть с «горки».

В этих играх ребенок приобретает навыки, привычки, у него вырабатывается характер. Правила в играх имеют значение закона, отношение к которому у детей должно быть сознательное и ответственное. Выполнение их обязательно для всех, поэтому они имеют большую воспитательную силу. Игры развивают моральные качества – дисциплину, честность, правдивость, выдержку.

Много восторга и интереса вызывает у детей катание и бросание.

Вначале ребёнок бросает игрушку, стоя в кроватке и следя за её падением. Затем зажимает в руке мячик и бросает его вперёд – вниз. Потом пытается катать мяч. Сев напротив, можно помочь малышу, предложив «Покатился мяч к тебе, покатился мяч ко мне». Не нужно спешить показывать все движения ребёнку – пусть он сам догадается, что ещё можно сделать, например – прокатить мяч в воротики, бросить мяч вперёд и попытаться догнать его.

«Вот как мячик покотился и назад не воротился, догони его скорей и в ладошках обогрей».

Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка. Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. Малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, прыгать. И не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.

Для развития интереса у детей к выполнению движений, есть много литературы. Так у нас в детском саду используются аудиокассеты, диски с пальчиковыми, подвижными играми с музыкальным сопровождением. Это привлекает внимание малышей, и они с удовольствием выполняют различные упражнения.

Если вы решили развивать двигательные умения ребёнка дома, не спешите покупать в магазине какое-то оборудование. Посмотрите дома и вы найдёте много полезных вещей. Например, из обрезков ковра или покрывала можно сделать такие цветные дорожки и коврики. Изготовив вязаные мячики, вы получите прекрасное пособие, от которого не пострадает ваш интерьер, а ребёнку подойдёт для бросания и катания. Из бутылочек из-под йогурта получатся удобные гантельки, если наполнить их песком. Бросив подушки или пуфики на пол, вы получите прекрасное препятствие, которое ребёнок с удовольствием попытается перелезть. Поставив в ряд несколько стульев, вы получите хороший тоннель, в который обязательно поползёт ребёнок.

Для развития у детей силы и ловкости, можно использовать такие упражнения: - держите любую палку так, чтобы ребёнок, ухватившись за неё обеими руками, повис в воздухе, и поднимайте палку. - встаньте вместе с ребёнком лицом к лицу, и пусть каждый поднимает одну ногу, и останется стоять на другой – это прекрасное упражнение для развития равновесия.

Главный принцип при работе над развитием движений – нельзя заставлять ребёнка их выполнять. Нужно создать условия для того, чтобы малыш сам захотел

поиграть. Но и ограничивать в движениях тоже плохо. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети,

которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

А главное условие при обучении малыша разным движениям, чтобы взрослый сам принимал в этом активное участие.

Сведения об авторах

Шарымова Наталья Петровна, руководитель физического воспитания, МКДОУ «Языковский детский сад «Теремок», Карсунский район Ульяновская область