

"Физическое развитие детей раннего возраста"

Для малышек в возрасте от 2 до 3 лет физическое воспитание особенно значимо.

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 (он быстро теряет интерес к тому, чем занимался) даже в том случае, если в играх и упражнениях участвуют взрослые.

Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.

Организация условий для проявлений двигательной активности маленьких непосед остаётся одним из основных направлений в их развитии. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движение служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

Недостаток в движении приводит к быстрому утомлению. Следствием нередко бывает проявление компенсаторной двигательной функции: у ребятшек появляются такие двигательные акты, как раскачивание тела в разные стороны, бесцельное размахивание и навязчивые движения руками, сосание пальцев и т. п. (М. М. Кольцова). Если отказать ребёнку в движении, то результатом может стать не только отставание в физическом развитии, но и нарушение целого комплекса психофизических процессов: дефекты в развитии речи, задержка психического развития, нарушение обмена веществ, опорно-двигательного аппарата: вялая осанка, плоскостопие и т. д. Отказ от предлагаемых движений или недостаточная двигательная активность малыша должны служить для взрослого сигналом: имеются проблемы в здоровье и развитии ребёнка.

В период раннего возраста у человека формируется "сенсомоторный интеллект" (Ж. Пиаже), он способствует развитию разных по сложности предметных действий и речевой активности. Толчком к формированию речи и мышления служит двигательная деятельность ребёнка, что объясняется анатомическим расположением двигательного анализатора по отношению к

речевой и моторной областям.

Для малыша движения ценны ещё и тем, что составляют чувственную основу его познания. Направления движения ориентированы на то, что необычно, ново, вызывает интерес маленького исследователя.

Дети третьего года жизни – непоседы, они, как правило, уже освоили ходьбу, пытаются быстро перемещаться. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Именно так ребята могут научиться контролировать своё тело, чувствовать его и управлять им.

Разнообразный двигательный опыт стимулирует формирование таких функций, как равновесие и координация, которые у детей раннего и младшего возраста ещё очень слабы.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей.

Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им. Применяем на утренней гимнастике и различные пособия: кубики, флажки, ленты, мячи, что способствует повышению степени двигательной активности детей. Утреннюю гимнастику проводим в игровой форме, куда включаем общеразвивающие упражнения имитационного характера («снежинки кружатся», «птички летают» и т. п.). Создаем целый сюжет из имитационных движений.

Физкультминутки на занятиях умственной деятельностью применяются с целью предупреждения утомления на занятии, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.



Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с малоподвижными детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности. При выборе подвижных игр и игровых упражнений учитывается и время года и состояние погоды. При холодной погоде, игры с активными движениями (бег, прыжки) чередуются с видами деятельности умеренно подвижного характера (ходьбой, метанием, подлезанием). Такое чередование характера и темпа двигательной деятельности создаёт возможность отдыха для детей и предохраняет их как от замерзания, так и от перегревания, поддерживает положительно – эмоциональное состояние психики детей. При организации подвижных игр и игровых упражнений, а так же самостоятельной двигательной активности детей на прогулке принимается во внимание и степень двигательной активности каждого ребёнка. Так, у детей с высокой двигательной активностью преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег друг за другом, с ловлей, прыжки, подскоки).

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы, в основном, проводится гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели»,

«поезд», «каша кипит» и др.)



Второе место в двигательном режиме дня занимают учебные занятия по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.



Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.



