

"Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста"

Двигательная активность в первые годы жизни – фундамент для здоровья человека.
И. А. Аршавский

В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Решать эту важную проблему необходимо в первые, самые ответственные для ребёнка годы жизни. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека.

По исследованиям известных физиологов доказано, что здоровье можно формировать, воспроизводить, увеличивать, а не только сохранять. Основным фактором, формирующим здоровье ребёнка, является двигательная активность. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма. Улучшается не только здоровье, но и эмоциональная, волевая, познавательная сферы малыша. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем лучше интеллектуально развивается ребёнок. Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребёнка. Важно так организовать жизнь ребёнка, чтобы он полностью удовлетворял свою потребность в движении. Сколько же должен двигаться ребёнок в течение дня? Это зависит от возраста, пола, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растёт малыш. Дети 2-3 лет за сутки преодолевают примерно 2,5-3 км. Мальчики двигаются больше.

Летом потребность в движениях больше. В течение суток наибольшая двигательная активность с 09.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00 часов. Важную роль в развитии движений играет организованная деятельность по физическому развитию в режиме дня. Особое внимание необходимо уделять подбору упражнений. Для этого следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности в развитии детей раннего возраста. Учитывая эти особенности и возможности детей, правильно руководствоваться формированием движений.

Исследователи в области физического воспитания детей раннего возраста (Т.И.Осокина, С.Я.Лайзане, В.А.Шишкина и др.) отмечают, что в раннем возрасте нужно не развивать какие-то определённые способности, а укреплять различные мышечные группы, вырабатывать пластичность высшей нервной деятельности. В этом возрасте преобладают движения, в которых участвуют крупные мышечные группы. Многократное повторение приводит к выработке согласованности в работе рук, ног, туловища, развитию координации движений, сохранению устойчивого равновесия.

У детей формирование движений происходит на основе навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног. Овладение ходьбой влияет на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к

окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Всё это вносит значительные изменения в общее развитие ребёнка.

У ребёнка этого возрастного периода оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ещё пока ему прыжков. Малыша необходимо упражнять в ходьбе и лазанье, учить преодолевать различные препятствия (перешагивания через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.). Большую роль на этом возрастном этапе играет формирование предметных действий, которые способствуют совершенствованию его моторики. Выполняя действия с предметами, ребёнок познаёт свойства, вес, форму, цвет. Происходит развитие мелкой моторики, а это развитие и созревание коры головного мозга, развитие звуковой культуры речи.

У детей тонус мышц сгибателей преобладает над тонусом мышц разгибателей (неск. Согнута голова, полусогнутые ноги). Поэтому значимыми для развития являются ОРУ – «школа управления движениями».

Огромное значение в качестве выполнения принадлежит имитация с целью эмоционального воздействия на ребёнка.

Восприятие действия необходимо обозначить словом, образуется связь между словом и движением. На выдохе произносить с детьми слова и звуки. Быстрая утомляемость требует частую смену движений. Одновременно ребёнок может двигаться до 1,5-2 мин. В процессе смены движений происходит поочерёдное напряжение и расслабление разных групп мышц, что обеспечивает ребёнку отдых. Ребёнок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей.

Всё большее место начинают занимать подвижные игры. Важно создавать и поддерживать положительный эмоциональный тонус. Положительные эмоции – главный стимул для побуждения ребёнка к действиям. Потребность в движениях у всех детей разная. В развитии ребёнка необходимо учитывать его уровень подвижности (малый, средний, большой).

Дети с высокой подвижностью – суетливы, неуравновешенны, неточны в движениях, они быстро утомляются, но не замечают этого. Нервная система истощается, нарушается сердечный ритм. Прекращать резко деятельность нельзя, важно развивать умение управлять своими движениями. Например: пробежать по узкой дорожке, проползти через препятствия, выполнить комплекс упражнений под определённый музыкальный ритм.

А у детей, которые мало двигаются, у них формируется неуверенность в себе. Насильно в двигательную деятельность включать их нельзя, важно заинтересовать помочь, вселить уверенность.

Физическое развитие детей зависит от условий, в которых развивается малыш, от правильно организованной внешней развивающей среды. (Н.М.Щелованов). Двигательная деятельность должна организовываться на основе годового, квартального, ежедневного планирования с учётом решения основных оздоровительных, образовательных, воспитательных задач.

Физическое развитие осуществляется в течение всего дня (утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, физкультминутки, подвижные и малоподвижные игры). Прежде всего решаются оздоровительные задачи.

С этой целью наиболее значимы дыхательные, пальчиковые, коррекционные гимнастики (это лазание, корригирующая ходьба, упражнения для профилактики плоскостопия), самомассаж, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения (это прыжки на матах, батуте, хлопки, притопы, «качалки», кратковременные висы и т.п.).

Все здоровьесохраняющие гимнастики необходимо проводить в игровой форме с приподнятым настроением и положительными эмоциями. Исходя из анатомо-физиологических особенностей в развитии детей раннего возраста необходимо тщательно подбирать упражнения для развития и воспитания. Знать и соблюдать технику в выполнении упражнений, осуществлять «страховку», соблюдать технику безопасности, не использовать запрещённые упражнения, чтобы не навредить здоровью ребёнка. Необходимо создавать условия не только в дошкольном учреждении, но и в семьях, информировать родителей, приобщать их к совместной оздоровительной деятельности. Да и самому педагогу быть образцом для подражания. Для этого в нашем ДОО организованы оздоровительные тренинги с ослабленными детьми «Навстречу друг другу» которые посещают мамы, папы, бабушки и дедушки. Именно на таких мероприятиях можно обсудить трудности, которые есть у ребенка, и наметить пути их преодоления.

При правильной двигательной активности в дошкольном учреждении и дома ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми сверстниками.

Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям. «Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине... создаёт ли их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение» И.М.Сеченов. Движение – это основное средство в развитии ребёнка, движение – это здоровье, движение – это жизнь!