

Рекомендации родителям по развитию двигательной активности детей раннего возраста

Помните стихотворение А.Л. Барто «Веребочка», где Лидочка, преодолевая многочисленные трудности, научилась прыгать через скакалку. А главная из этих трудностей, и не только для литературной героини, – запрет взрослых.

Удивительно, но факт: все взрослые знают – дети любят бегать, прыгать, кувыркаться, и в то же время самое популярное замечание, которое они адресуют ребятам: «Не бегай!», «Сядь, посиди!», «Успокойся, сколько можно прыгать!». Эти б замечания взять да отменить!..

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. Увеличивается рост и вес ребенка, меняются пропорции его внутренних органов: растет грудная клетка, развиваются легкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце.

Совершенствуется работа **дыхательной системы** (увеличивается ее объем), органов пищеварения (они приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма ребенка по отношению к различным заболеваниям, постепенно растет сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды.

На протяжении второго – третьего годов жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются **скелет и мускулатура** малышей. На втором году жизни ребенка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объем груди становится больше объема головы.

К 3 годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с развитием костной системы развивается мышечная система: увеличивается объем мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшаются их иннервация и кровоснабжение. К концу раннего возраста становятся ощутимыми половые различия в развитии мышечной системы – мальчики отличаются большей силой мышц, их большим объемом.

Роль физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста имеет огромное значение. Поднимаясь вначале главным образом через посредство двигательной деятельности по ступеням самосознания, ребенок крепнет и развивается не как отдельное, изолированное существо, но как будущая социальная личность, так как именно познание своих сил и степень веры в них, приобретаемые в процессе действия, в большой степени определяют социальные черты личности и положение ее в окружающей среде. При той роли, которую в жизни ребенка играет двигательная деятельность, культура правильных движений составляет одну из основных задач физического воспитания. Твердая, правильная походка, стройное и устойчивое положение тела, сильный и смелый прыжок, правильный размах руки, быстрый бег и т. п. - все это моменты, которые играют чрезвычайно важную роль в возникновении и укреплении того чувства здоровья, бодрости и веры в свои силы, которое, является чрезвычайно важным и ценным в формирующейся личности ребенка. Его двигательная активность и двигательная одаренность, приобретенные им двигательные умения и ловкость определяют не только его физическое развитие, но и социальное положение, т. е. то место, которое он способен занять во время игр и занятий в зарождающемся детском коллективе (Е.А. Аркин, 1967).

Подбор физических упражнений для детей второго и третьего года жизни, указывают Э.И. Аршавская, В.Д. Розанова (1968), должен соответствовать развитию двигательных навыков у ребенка и содействовать своевременному появлению их. Ребенку нужно последовательно пройти все стадии развития, так как ускорение этого процесса может нанести только вред.

В развитии двигательной активности у детей раннего возраста в семье могут быть использованы различные формы занятий физическими упражнениями - от простых (утренняя гимнастика) до сложных (тренировка в избранном виде спорта). Можно рекомендовать следующие формы занятий физическими упражнениями детей в семье: 1) утренняя гигиеническая гимнастика; 2) утренняя специализированная гимнастика; 3) физкультминутки; 4) занятия по общей физической подготовке; 5) прогулки (подвижные игры на улице); 6) закаливающие процедуры; 7) подвижные и спортивные игры, 8) домашние спортивные уголки.

Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений. Познакомьтесь с особенностями развития основных движений и задачами обучения этим движениям детей раннего возраста.

Ходьба. Дети начинают ходить к концу первого – началу второго года жизни. На протяжении второго – третьего года ходьба совершенствуется, а к концу дошкольного периода формируется походка. Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни повернуты внутрь. Ребенок ставит ногу не с пятки на носок, а опускает на всю стопу, шлепая ею. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать направление при ходьбе. Все это возрастные физиологические особенности. Но если на них своевременно не обращать внимание, то некоторые из них могут сохраниться на всю жизнь. Создайте условия для своевременного появления следующих умений:

1. ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние
2. Выдерживать и менять направление при ходьбе.
3. Менять высоту и ширину шага, в зависимости от условий.
4. Ставить стопы параллельно.
5. Менять темп при ходьбе.
6. Ходить в разных условиях и разными способами.
7. Держать корпус прямо.

Проводите с ребенком игры – упражнения.

- Расположите какую-либо игрушку на расстоянии 2 – 3 м. от ребенка и предложите ему принести ее. Постепенно увеличивайте расстояние до 10 м.

- Затем расположите несколько крупных игрушек в разных концах комнаты. Пусть ребенок по очереди подойдет к каждой из них, погладит, поздоровается.

Эти упражнения помогут ребенку ориентироваться в пространстве и ходить в разных направлениях.

- Положите на пол ленточку или веревку и предложите малышу перепрыгнуть через нее. Затем усложните задание. Разместите на полу 3 – 4 ленточки, через которые малыш будет перешагивать.

Когда ребенок овладеет этими умениями, можно предложить ему перешагнуть через предметы высотой от 10 до 20 – 25 см.

Эти упражнения помогут ребенку менять высоту шага в зависимости от высоты препятствия, а также не шаркать ногами, обогатит двигательный опыт вашего ребенка и сделает ходьбу более совершенной.

Бег. Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета (полный отрыв от поверхности). Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году. Это зависит от физических данных малыша.

Особенности бега в этом возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой. Движения рук и ног не согласованы, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень не большая. Ребенок быстро устает. Поэтому ваша задача – способствовать формированию у детей умения бегать:

1. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот.
2. Бегать в заданном направлении.
3. Менять направление при беге.
4. Менять темп бега (ускорять, замедлять).

5. Правильно держать корпус.

Чтобы ребенок научился бегать своевременно, играйте с ребенком в такие игры, как «Догоню-догоню», «Догони меня». На прогулке можно предложить ребенку добежать до березки, до скамейки и т.п. детям нравятся подобные занятия. Одновременно они учатся ориентироваться в пространстве и знакомятся с названиями деревьев, окружающих построек.

Ползание и лазанье. Ползанием ребенок овладевает к одному году, на втором этот вид движений совершенствуется. Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала приставным шагом, затем смешанным и только к концу третьего года жизни – переменным шагом. Однако надо иметь в виду, что не все дети овладевают к трем годам перекрестной координацией, а следовательно, и чередующимся шагом. Это не должно огорчать родителей, так как к пяти – пяти с половиной годам перекрестная координация возникает спонтанно, без особого обучения.

Однако ваша задача – создать условия для развития у малыша умения ползать:

1. Ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25 – 30 см.), пролезать в обруч, под стулом и т.д.
2. Ползти вверх по наклонной доске, сползть с нее вниз (высота 1 м.).
3. лазать по лесенке – стремянке вверх и вниз (высота 1 – 1,5 м.).
4. влезать на лестницу и слезать с нее.

Дорогие родители, создавайте условия для ползания, хотя ваш ребенок очень хорошо ходит. Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для неокрепших мышц ребенка. Обязательно первое время страхуйте его. Постепенно координация движений вашего малыша будет более четкая, и к трем годам ваша страховка практически ему уже не нужна.

Бросание и катание. На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча, бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление. Толкание и бросок мяча тоже еще слабые. Ребенку трудно соразмерить силу броска с расстояния, и по этому он не всегда попадает в цель.

Чему можно научить малыша?

1. Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину).
2. Соразмерять силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 – 1,5 м.). Бросать мяч взрослому.
3. Подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить.
4. Бросать мяч об пол и пытаться его ловить.

Среди игрушек вашего ребенка обязательно должен быть мяч. Это любимая игрушка малышей.

Прыжки. Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же как и бег, требует известной физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте с продвижением в перед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке ребенок тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибаются, движения его рук и ног плохо согласованы. Руки не помогают отталкиванию и приземлению. Прыжок даже с незначительной высоты может при неправильном приземлении привести к сотрясению внутренних органов, что вредно для организма.

Поэтому нужно способствовать развитию у ребенка следующих умений:

1. Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола.
2. Подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками. Приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях
3. Подскакивать с продвижением вперед.
4. Перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см.), прыгать через ручеек, канавку и т.д.
5. Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10 – 15 см от поднятой руки ребенка.
6. Спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.

Покажите ребенку, как прыгает зайчик, мячик. Прочитайте стихотворение «Мой веселый звонкий мяч».

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Попрыгайте вместе с ребенком. Вначале он будет просто сгибать ноги в коленях, не отрываясь от почвы. Но постепенно овладеет прыжком. Итак, вы теперь знаете, как развиваются основные движения малыша, и какие задачи при этом стоят перед вами. И помните, что все вышеперечисленные трудности в освоении движений сами по себе не исчезают. Некоторые из них могут сохраняться на протяжении всей жизни. Прежде всего, создайте условия для развития движений. В распоряжении вашего ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность. Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Максимально используйте ближайшее природное окружение. Не мешайте ребенку проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть ребенок сам преодолевает препятствия. Однако для совершенствования движений самостоятельной двигательной деятельности ребенка недостаточно. Необходимо проводить специальные занятия, подвижные игры, делать утреннюю гимнастику.

Здесь уместно будет напомнить родителям, что одним из условий успешного развития ребенка является продуманный распорядок дня, который способствует нормальному функционированию физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребенка, предохраняет его нервную систему от переутомления и тем самым создает благоприятные условия для здоровья и развития.

Ребенок, который живет по режиму, всегда выгодно отличается от ребенка «безрежимного». В первом случае малыш более уравновешен, у него преобладают положительные эмоции, во втором – он часто капризничает, менее активен. Ребенка, живущего по режиму, легче воспитывать. Ведь организм, привыкнув к определенному ритму, сам в соответствующее время требует пищи, отдыха, активности.

Кроме этого необходимо придерживаться своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер, к числу которых по праву относится гимнастика и закаливание.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости генетически predetermined механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и другие неблагоприятные процессы не вызывали резких изменений гомеостаза (постоянство внутренней среды организма (о постоянстве говорят пульс, дыхание, артериальное давление и др. функциональные показатели)). У закаленного человека при резких изменениях внешней среды, например колебаниях температуры, не происходит серьезных нарушений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

Очевидно, что нельзя закалить ребенка раз и навсегда и тем самым решить все проблемы. Значит нужно закалывать ребенка постоянно. Специальное закаливание для каждого индивидуально. Оно возможно только в семье, а в детском саду применяются только те методики, которые безвредны для всех.