

Физическое развитие детей раннего возраста

Движение – первичный стимул ума ребенка.

Н.Н. Амосов

Дети постоянно находятся в движении, познают окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

Движение – это естественная потребность ребенка, особенно 2-х и 3-х летнего возраста.

На третьем году жизни возрастает двигательная активность. Ребенок осваивает умение свободно ходить, хорошо владеть лазанием, уметь выполнять упражнение в равновесии, катать, бросать мяч.

Ему просто необходимо – шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная задача – научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я – все вместе» будет основным.

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо развивать все основные виды движений. Прежде всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года жизни.

От того, насколько правильно он научиться ходить, зависит его дальнейшее здоровье, хорошая осанка, красивое телосложение.

Ребенок 2-3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи, согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

Первое, что надо четко усвоить: движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности.

Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмысливал его.

Воспитывая физически малыша, надо учитывать его индивидуальные особенности. Если он по своей натуре робок, не уверен в себе, его надо подбадривать, хвалить за успехи. Если же он уравновешен, имеет спокойный характер, даже несколько вял и инертен, то вовлекайте его в подвижную игру, заинтересовывая какой-либо новой игрушкой или придумывая увлекательную ситуацию.

Включать некоторые гимнастические упражнения в игру ребенка 2-3 лет просто необходимо. Поэтому все рекомендуемые для данного возраста комплексы физических упражнений следует проводить с малышом в виде игры. Это можно делать и дома, и во время прогулки, обыгрывая каждое упражнение соответствующим образом.

Очень важно создать условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «мини стадион». Ведь ребенок уже в 2,5-3 года, а иногда и раньше с интересом будет влезать на лесенку, и спускаться с нее, качаться на качелях, ходить по ровной и наклонной доске и т.д.

Каждому возрасту – своя физкультура.

Не заставляйте малыша делать какое-либо упражнение, если он не захочет.

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем.

Утренняя гимнастика подготавливает организм ребенка к той нагрузке, которую ему предстоит испытать в течение дня. Ну, а если вы ее делаете вместе с ним, всей семьей, то это имеет большое воспитательное значение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Она проходит весело, содействует развитию самостоятельности; координированности и ритмичности движений.

Подберите для гимнастики ритмическую музыку. Больше подбадривайте ребенка, старайтесь создать у него хорошее настроение. А главное занимайтесь с ним сами.

Не думайте, что физическое воспитание может ограничиться только проведением комплекса упражнений или утренней гимнастики. Используйте каждый удобный случай, любую возможность!

Например, летние прогулки. Постарайтесь почаще бывать с малышом в парке, в саду, выезжать за город. Если вы летом живете на даче, не ограничивайтесь пределами своего участка, выходите в поле, в лес, на речку. Во время таких прогулок малыш постепенно привыкает владеть своими движениями в различной обстановке, попадая в естественные условия.

Заранее составьте себе маршрут прогулки, чтобы пройти с малышом определенное расстояние. Это вырабатывает у него выносливость.

Можно немного поиграть (в догонялки, прятки и др.) и, еще раз отдохнув, отправиться в обратный путь.

Позаботьтесь о том, чтобы ваш малыш на прогулке в зимнее время года мог активно двигаться и не мерзнуть. Можно сделать хорошо утрамбованные горки разной высоты и ширины с лесенками, со спиральной дорожкой и т.п. На прогулку дайте малышу лопатку, санки, чтобы он мог копать и перевозить снег, а также веник – разметать дорожки.

Постарайтесь организовать подвижную игру с небольшой группой детей или какую-нибудь совместную деятельность с одним или двумя детьми (печь куличики, что-нибудь строить, перевозить грузы и т.п.). Вашему ребенку это принесет только пользу, особенно если он не посещает дошкольное учреждение. Во время совместной игры ребенок получает первые уроки общественного поведения, приобретает товарищей.

Запомните: ребенку раннего возраста нельзя прыгать с большой высоты, поднимать тяжести.

Уже с 1,5 лет ребенок может съезжать на санках с небольших пологих горок, а потом самостоятельно подниматься. Малыши могут катать друг друга на санках по ровным дорожкам. Все это развивает силу, ловкость, решительность. С 2,5 лет его уже можно учить

кататься на лыжах. Но при этом важно соблюдать необходимую постепенность и последовательность, чтобы не отбить охоты к этому занятию. Сначала малыш ходит на лыжах без палок, может даже с поддержкой за одну руку, а затем с палками. В 3 года некоторые ребята уже довольно прилично ходят на лыжах и даже съезжают с небольших горок. Эти упражнения развивают все основные группы мышц, вырабатывают выносливость, смелость, способствуют хорошей координации движений. С 1,5-2 лет ребенок может кататься на трехколесном велосипеде. Надо только следить, чтобы размеры велосипеда соответствовали росту ребенка, и чтобы он не переутомлялся.

Главное обеспечить гармоничное физическое развитие: совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Физическое развитие ребенка в первые годы жизни играет главенствующую роль, оно предопределяет дальнейшую жизнь ребенка. В первую очередь, отвечает за здоровье и интеллектуальное развитие малыша. Хорошо развитый ум следствие гармоничного физического развития в детские годы.

К 2 годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекают бег и прыжки. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола. В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Для этого существуют различные игры: песочница, рисование пластилином, мозаика, простые пазлы, пальчиковое рисование, аппликация.

В три года физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать руками и ногами. В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

Развивая ребенка физически, самое главное, проявлять уважение к воле, желаниям и настроению ребенка. С первых дней жизни важно научиться понимать настроение ребенка, распознавать что ему по душе, а что расстраивает. Все дети растут и развиваются в собственном темпе. Ничего страшного, если ребенок не владеет всеми вышеперечисленными навыками, важен прогресс и совершенствование способностей по мере роста и развития малыша.

Мы, взрослые, в ответе за то, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребенка в будущем.