



Радость движения: особенности физического развития и воспитания ребенка раннего возраста

**Мельникова Марина Сергеевна,
заведующий кафедрой методик дошкольного образования учреждения
образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук**

Особенности развития ребенка раннего возраста и их учет при организации физического воспитания

1 интенсивный, высокий темп и гетерохронность развития

2 взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей раннего возраста

3 высокая подвижность и потенциал компенсаторного развития

4 положительные эмоции и непосредственное мышечное ощущение составляют основу моторной памяти ребенка

5 движения, осваиваемые ребенком раннего возраста в процессе занятий физической культурой, выступают не только моторным актом, а напрямую связаны с сенсорными и познавательными процессами, которые лежат в основе управления движениями

6 физическая, психическая ранимость и лабильность состояния

Задачи физического воспитания детей раннего возраста

✓ **оздоровительные:**

совершенствовать защитные силы, физиологическую зрелость функциональных систем организма; адаптировать к условиям внешней среды; развивать зрительные, слуховые, двигательные реакции; создавать безопасное окружение; обеспечивать полноценное питание; предупреждать усталость ребенка;

✓ **обучающие:**

содействовать освоению ребенком общих движений в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями; развивать сенсомоторную активность, формировать действия с предметами;

✓ **воспитательные:**

воспитывать положительное эмоциональное отношение к двигательным действиям, гигиеническим процедурам.

Рекомендации по организации и проведению игровых упражнений с ребенком первого года жизни:

- ✓ проветрите комнату в течение 15-20 минут перед началом игр и упражнений;
- ✓ приступайте к выполнению упражнений не ранее чем через час после кормления и не менее чем за 30 минут до кормления;
- ✓ повторяйте упражнения по 4-6 раз;
- ✓ выбирайте разные по объему игрушки, чтобы их можно было обхватить ладошкой, другие – удерживать всеми пальцами одной руки, а третьи – взять только двумя или тремя пальцами;
- ✓ для совершенствования навыка ползания не ограничивайте малыша манежем – предоставьте ему возможность ползать не только в пределах одной комнаты.



Ходьба

- ✓ ходьба в прямом направлении к цели вместе со взрослым и самостоятельно;
- ✓ ходьба по дорожке;
- ✓ ходьба с перешагиванием через предметы, лежащие на полу (веревочки, ленты, палки) и приподнятые на 5–10 см над полом;
- ✓ ходьба в разных направлениях с разным положением рук (вверху, на поясе, за головой);
- ✓ ходьба парами, взявшись за руки; с предметами в руках;
- ✓ ходьба с остановкой по сигналу.



Бег

- ✓ бег в заданном направлении;
- ✓ бег за взрослым, в разных направлениях;
- ✓ бег в разном темпе (быстро, медленно);
- ✓ бег между предметами; за предметом; с предметом в руках;
- ✓ бег между двумя линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 30–40 см);
- ✓ чередование бега с ходьбой.



Ползание, лазанье

- ✓ ползание в упоре на коленях по ограниченной плоскости (доска, дорожка из шнуров, тоннель (диаметр 40–50 см));
- ✓ ползание по наклонной доске, приподнятой над полом на 15–20 см;
- ✓ подползание под предметами (дуга, шнур, стул);
- ✓ пролезание в обруч, поставленный вертикально (диаметр 55–65 см), не касаясь его туловищем;
- ✓ перелезание через препятствия (мягкие модули) высотой до 40 см;
- ✓ лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз со страховкой взрослого (высота до 1,2 м).



Катание, бросание, ловля и метание мяча

- ✓ катание мяча двумя руками и одной рукой в разных направлениях и в заданном направлении;
- ✓ прокатывание мяча двумя руками вперед, под предметами (стул) из разных исходных положений (сидя, стоя);
- ✓ прокатывание мяча двумя руками, одной рукой по доске, лежащей на полу, по дорожке из двух шнуров, (ширина 30–40 см);
- ✓ бросание мяча вдаль двумя руками (от груди, из-за головы);
- ✓ бросание мяча двумя руками взрослому;
- ✓ ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние до 1 м);
- ✓ бросание мяча в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 1 м;
- ✓ бросание мяча через ленточку, веревку, сетку;
- ✓ бросание мяча в вертикальную цель (обруч) на уровне глаз и груди ребенка (расстояние 0,8–1 м).



Прыжки

- ✓ подпрыгивания на двух ногах на месте;
- ✓ прыжки с продвижением вперед;
- ✓ прыжки вверх до предмета
(высота 10–15 см выше поднятых рук ребенка);
- ✓ прыжки в длину с места через две параллельные линии (ширина 20–30 см);
- ✓ прыжки с перепрыгиванием через предметы, лежащие на полу (кубики).



Упражнения в равновесии

- ✓ ходьба по шнуру, положенному на пол прямо, зигзагом, по кругу;
- ✓ ходьба по гимнастической скамейке со страховкой;
- ✓ ходьба с перешагиванием с предмета на предмет (высота 5–10 см, расстояние между предметами 10–15 см);
- ✓ подъем на предметы высотой 15–20 см (гимнастическая скамейка, куб), стоять на них с изменением положения рук (вверх, в стороны, вперед);
- ✓ медленно кружиться на месте.



Рекомендации по организации и проведению подвижных игр с ребенком второго года жизни:

- ✓ организуйте совместные подвижные игры, ребенку очень импонирует эмоциональная вовлеченность взрослых в игру;
- ✓ в процессе игры выразительно объясните правила и выполняйте движения вместе с ребенком;
- ✓ будьте внимательны и наблюдайте за состоянием ребенка во время игры: не допускайте чрезмерной утомляемости, предусматривайте смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом;
- ✓ поощряйте самостоятельность ребенка, хвалите его. Помните о том, что постоянный контакт ребенка с вами и ваше непосредственное участие в игровых упражнениях и играх, проявление интереса и оказание помощи, эмоционально дружеский тон – активизируют его двигательную активность, положительно влияют на развитие речи, способствуют постепенному выполнению заданий уже самостоятельно без вашей помощи.

Примеры подвижных игр для ребенка от 1 года до 2 лет

«Догони собачку»

Вам потребуется: игрушка собачка.

Возьмите в руки игрушку. Предложите ребенку догнать собачку. При повторном проведении игры поменяйтесь ролями. Стимулируйте активность ребенка словами: «Догони, догони собачку».

«На прогулку с зайчиком»

Вам понадобится: игрушка зайчик.

Предложите ребенку пойти на прогулку вместе с зайчиком. Возьмите игрушку в руки, идите спиной вперед и зовите за собой ребенка. При проведении игры используйте стихотворный текст:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее,

Вместе с зайчиком пойдём

Вот как мы умеем!

Остановились, повернулись, обратно пошли!



Рекомендации для родителей по организации и проведению подвижных игр с ребенком третьего года жизни:

- ✓ активно используйте подвижные игры в теплое время года во время прогулки;
- ✓ перед началом игры выразительно объясните правила, специально обращая внимание ребенка на сигналы (зрительный – цвет мячика, ленточки; слуховые – слово, хлопок в ладоши), по которым ему следует менять или прекращать свои действия;
- ✓ следите за тем, чтобы при проведении подвижных игр вашему ребенку не приходилось выполнять одни и те же движения или длительно сохранять какую-то одну позу, так как все это приведет к быстрому утомлению;
- ✓ предоставьте ребенку пространство для движений, различные пособия и игрушки, действия с которыми способствуют выполнению разнообразных движений.

Примеры подвижных игр для ребенка от 2 до 3 лет

«Быстрая лошадка»

Вам потребуется: игрушка лошадка.

Возьмите в руки игрушку и отойдите от ребенка на расстояние 20-30 м. Покажите ребенку игрушку и стимулируйте его двигательную активность словами: «Бегите к лошадке!». После того как ребенок прибежит, дайте ему возможность поиграть с игрушкой. Повторите игру.

«Передай игрушку»

Вам потребуется: игрушка.

Предложите поучаствовать в этой игре другим членам семьи. Встаньте в круг. Включите веселую музыку и передавайте игрушку из рук в руки по кругу.

«Кап-кап-кап»

Вам потребуется: зонт.

Объясните ребенку правила игры: «Когда солнышко светит, мы будем бегать и веселиться. Когда начнется дождик, мы будем прятаться под зонт». Выполняйте бег, затем раскройте зонт и скажите: «Дождик идет! Кап-Кап-кап! Беги ко мне». С каждым повторением игры меняйте свое местоположение»

Рекомендации по выполнению комплекса упражнений утренней зарядки:

- ✓ соблюдайте регулярность – положительный эффект дают только систематические занятия;
- ✓ подбирайте для ребенка упражнения соответствующие его возрасту, возможностям и способностям;
- ✓ выполняйте упражнения как вместе с ребенком («зарядка вдвоем»), так и рядом с ним;
- ✓ периодически меняйте и добавляйте новые упражнения, выполняйте упражнения под ритмичную музыку;
- ✓ не занимайтесь утренней зарядкой, если ребенок заболел (или у него есть первые признаки болезни), плохо себя чувствует, он просто «не в настроении», а также прекратите упражнение, если оно причиняет ребенку боль;
- ✓ включайте в комплекс утренней зарядки 4-5 упражнений, каждое из которых повторяйте 4-6 раз;
- ✓ чередуйте исходные положения при выполнении комплекса упражнений, помните о том, что положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы ребенка;
- ✓ следите за тем, чтобы при выполнении упражнений ребенок дышал носом, а не ртом и соблюдал правильный темп выполнения упражнений;
- ✓ поощряйте и хвалите ребенка каждый раз, когда он выполнил комплекс утренней зарядки.

Примеры упражнений для проведения утренней зарядки:

«Вот какой я большой»

Станьте лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага, возьмите ребенка за руки. Поднимите его руки через стороны вверх и слегка потягивайте их. Опустите руки вниз. Повторите упражнение.

«Колокольчик»

Станьте лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага, держите ребенка за руки. Предложите ему поиграть в колокольчик. Одновременно с малышом медленно наклоняйтесь вправо, произносите – «динь», затем влево – «дон». Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

«Поплывем на лодочке»

Сядьте на пол, разведите прямые ноги в стороны. Предложите ребенку сесть к вам спиной между ваших ног. Держите ребенка за предплечья и медленно отклоняйтесь назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

Рекомендации по выполнению упражнений дыхательной гимнастики:

- ✓ выполняйте упражнения вместе с ребенком;
- ✓ придумайте интересное название упражнениям, которые будете выполнять;
- ✓ выполняйте не более одного нового упражнения в день, общая продолжительность занятий в течение дня должна составлять от 3 до 6 минут;
- ✓ приступайте к выполнению упражнений дыхательной гимнастики не ранее чем через час после приема пищи;
- ✓ проводите занятия на природе – это идеальный вариант, а если в помещении – обязательно проветрите его;
- ✓ научите ребенка выполнять глубокий вдох носом, прежде чем приступить к занятиям дыхательной гимнастикой;
- ✓ поупражняйте ребенка в вытягивании губ «трубочкой» и выполнении выдоха;
- ✓ по возможности привлекайте ребенка для совместного изготовления и подготовки необходимых атрибутов для проведения упражнений дыхательной гимнастики.

Примеры упражнений дыхательной гимнастики для ребенка третьего года жизни:

«Одуванчик»

Вам потребуется: одуванчик (если нет одуванчика, можно использовать ватный шарик, закрепленный на палочке).

Предложите ребенку взять в руку одуванчик. Проследите за тем, чтобы он находился на уровне его губ на расстоянии не менее 10 сантиметров. Покажите ребенку как правильно выполнять упражнение: делать вдох через нос, выдох через рот. Следите за тем, чтобы при выдохе его губы были вытянуты «трубочкой».

«Веселый футбол»

Вам потребуется: теннисный мячик (шарик ваты, бумаги), стол.

Предложите ребенку присесть перед столом. Проследите за тем, чтобы теннисный мячик, лежащий на краю стола, оказался на уровне его губ. Следите за тем, чтобы он дул на мячик, вытянув губы «трубочкой», не надувая щек.

«Плывет кораблик по морю»

Вам потребуется: миска с водой, бумажный кораблик (кусочек пенопласта).

Наполните миску водой, слегка подкрасьте ее синей краской. Объясните ребенку, что это «море» и по нему плывет кораблик. Опустите бумажный кораблик на воду. Покажите, как нужно дуть на кораблик, чтобы он поплыл. Следите за тем, чтобы ребенок дул на кораблик, вытянув губы «трубочкой», не надувая щек.

Рекомендации для родителей по предупреждению

плоскостопия:

- ✓ выполняйте упражнения вместе с ребенком, при необходимости помогайте ему;
- ✓ при выполнении упражнений снимите обувь и носки – все упражнения выполняются босиком, количество повторений составляет от 4 до 6 раз;
- ✓ уделяйте внимание стопам ребенка с рождения: не используйте неудобные и тесные носки, колготы;
- ✓ предупреждению деформации стопы способствует правильно подобранная обувь (с небольшим каблучком, жестким задником), соответствующая форме и размеру стопы. Она должна быть удобной при носке, не сдавливать стопу, вызывая в ней нарушение кровообращения;
- ✓ следите за тем, чтобы ребенок не донашивал чужую обувь;
- ✓ помните о том, что малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета и плоскостопию;
- ✓ следите за правильной постановкой ног ребенка при ходьбе (стопы параллельно), чтобы ребенок не шаркал ногами, положите на пол разные предметы и попросите ребенка переступить через них, высоко поднимая ноги;
- ✓ предлагайте ребенку ходить босиком по различным поверхностям (траве, песку, камушкам и др.).

Примеры упражнений для профилактики плоскостопия у ребенка третьего года жизни:

«Нарисуй солнышко»

Предложите ребенку присесть на пол, помогите развести прямые ноги в стороны. Опустив стопы на пол, выполните круговые вращения правой стопой, затем левой. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

«Как ползет гусеница»

Выполняйте упражнение, сидя на полу или на стуле. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.

«Нажмем на педали»

Выполняйте упражнение, сидя на полу или на стуле. Совершайте движения стопами от себя – на себя.

«Поссорились, помирились»

Предложите ребенку сесть на пол, поставить ноги прямо. Разведите пальцы ног в стороны. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

Спасибо за внимание!

