

# Консультация для воспитателей «Развитие двигательной активности детей раннего возраста»

## **Ваганова В. П.**

Консультация для воспитателей «Развитие двигательной активности детей раннего возраста»

Гиподинамия что это такое? Нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, **опорно-двигательного аппарата**, в ряде случаев психики. Угрожает ли она маленьким детям? Ученые, исследуя влияние **двигательной активности** на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться и к **раннему возрасту**. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша, к формированию его здоровья, умственной **активности**, умения действовать «рядом» и «вместе» с другими. Этот ключ — движение! Каково же мнение разных специалистов о значении **двигательной активности**?

Физиологи считают: движение — врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее, особенно важно в **раннем и дошкольном возрасте**, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение различного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство.

По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! Деятельность выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Познавание окружающего пространства посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и **возрастным особенностям детей** первых трех лет жизни.

Педагоги с древности и до наших дней отмечают: движение — важное средство **воспитания**. **Двигаясь**, ребенок познает мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка.

Специальными исследованиями установлены значительные различия в **двигательной активности детей**. Условно можно выделить три группы детей:

- Полной подвижности
- Средней подвижности

- Малой подвижности

Дети первой группы (*полной подвижности*) всегда особо заметны, поведение неуравновешенное, чаще всех попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности они не успевают вникнуть в суть всей деятельности, в результате чего у этих **детей** отмечается малая степень её осознанности. Из всех видов движений они выбирают бег, прыжки. Основное внимание в **развитии двигательной активности детей** большой подвижности следует уделять **воспитанию целенаправленности**, умения заниматься более или менее спокойными видами деятельности.

Дети второй группы (*средней подвижности*) отмечаются наиболее ровным и спокойным поведением. Равномерной подвижностью в течение всего дня. Движения у таких **детей** обычно четкие и уверенные.

Дети третьей группы (*малой подвижности*) часто вялы, пассивны, быстро устают. Они не вступают в общение. Дети стараются уйти в сторону, чтобы не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Малоподвижность следует рассматривать как серьезный недостаток поведения ребенка. Причины малоподвижности: однородность и бедность предметной среды, нездоровье, слабые **двигательные умения ребенка**, запреты взрослого.

Лучший метод - игра. Роль **воспитателя** — создать условия для игры с движениями. Какие же движения и в какой последовательности надо **развивать**?

В первые три месяца, необходимо содействовать современному умению ребенка удерживать голову в вертикальном положении, лежа на животе и находясь на руках взрослого. Это умение является очень важным, так как способствует формированию шейного изгиба позвоночника. Без умения удерживать голову в вертикальном положении невозможно формирование последующих, более сложных движений.

К концу трех месяцев ребенок должен хорошо приподнимать голову и верхнюю часть туловища, опираясь на предплечья, а затем на кисти рук. В этот же период появляется «*комплекс оживления*». С момента его появления ребенок находится в движении и в радостном состоянии (*активно двигает ножками, ручками, улыбается*). Что способствует **развитию всей мускулатуры**, повышению общего уровня жизнедеятельности, психическому **развитию**.

В период от 3-х до 6-ти месяцев важно **развивать** движения рук - это возможно только при хорошо **развитой зрительно двигательной координации**. Примерно в начале четырех месяцев появляются первые движения присаживания, малыш пытается приподняться, подтягивая голову и плечи к груди. К концу четвертого месяца это движение настолько оформляется, что если ребенка взять за руки и медленно подтягивать, то он сам легко присаживается. Однако ровно сидеть малыш может при поддержке взрослого и кратковременно. Взрослым надо помнить, что умение сидеть, не только содействует дальнейшему **развитию движений ребенка**, но и

нередко является помехой этому. Длительное сидение негативно отражается на психическом и физическом состоянии ребенка, ведет к искривлению позвоночника, сжатию грудной клетки, вялости мускулатуры. Не надо сажать ребенка за столик в креслица, окружать подпорками. Ребенок сохраняет сидячее положение совершенно пассивно, на его неокрепший позвоночник ложится большая нагрузка. Тип «сидун» особенно известен работникам закрытых детских учреждений.

С 6-ти до 9-ти месяцев - **активно развивается ползание**. Почему важно ползать? Ползание - это **активное динамичное движение**, которое способствует **развитию** всех систем организма.

С 10 -11 месяцев дети могут переходить от одной опоры к другой, вползают на горку.

К 12-ти месяцам дети начинают ходить, не пользуясь опорой. Дети этого **возраста** в основном осваивают движения во время самостоятельной деятельности, поэтому им надо дать необходимые игрушки и предоставить достаточную площадь для передвижения. В условиях общественного **воспитания** эта площадь огораживается барьером, внутри может стоять стол для игры с яркими игрушками, диванчик, мягкое бревно.

Итак, для того чтобы ребенок овладел всеми перечисленными выше движениями, в той последовательности, которая будет способствовать его благоприятному **развитию**, **рос** здоровым, необходимо **активное** взаимодействие ребенка с окружающей средой при целенаправленном воздействии взрослого.

Основные компоненты **двигательного режима**

1. Организованная **двигательная деятельность**.

2. Самостоятельная **двигательная деятельность**

Наибольшее время в режиме дня маленьких детей составляет самостоятельная деятельность. Основное место занимают различные игры. Разнообразие движений, в свою очередь обогащает содержание игры и делает её особенно интересной и желанной для малыша.

Как обогатить игру ребенка разнообразными движениями?

1. Прежде всего, необходимо выделить достаточную площадь для игр

2. Обеспечить разнообразным игровым материалом.

3. Учитывать настроение малыша.

4. **Активное** его стремление к выполнению движений.

**Двигательная** деятельность малыша тесно связана с игрой, а, следовательно, с предметами, игрушками. Пособиями. Взрослые должны позаботиться о том, чтобы в распоряжении ребенка были игрушки, пособия, стимулирующие **двигательную активность**, повышающие интерес к движениям. Задача взрослых - научить **детей** правильно и разнообразно их использовать. Игрушки и пособия надо располагать так, чтобы дети, доставая

их, проделывали дополнительные движения. Полки с игрушками можно повесить на разном уровне. К одной позе, чтобы достать игрушку, дети должны наклониться, а к другой наоборот подтянуться, подняться на носки. Пособий и игрушек должно быть в группе в достаточном количестве, однако, не слишком много. Это рассеивает внимание **детей** и утомляет их нервную систему. В тоже время надо помнить, что для **детей раннего возраста** характерна большая подражаемость. Увидев в руках соседа мяч, ребенок хочет непременно завладеть им, поэтому важно, чтобы однотипных игрушек было несколько. Пособия нужно периодически менять, чтобы у **детей** не пропал интерес к ним. Как мы отмечали выше, **двигательный** опыт у малыша еще невелик, поэтому самостоятельная **двигательная** деятельность должна проходить под наблюдением взрослого при непосредственном его участии. Наблюдая за детьми, **воспитатели видят**, как формируются интересы малышей, к чему они больше склонны. Личное участие в играх **детей активизирует малышей**, создает у них радостное настроение. Взрослый помогает ребенку своевременно сменить вид деятельности, чтобы не допустить утомления.

В раннем возрасте двигательная активность выступает в качестве необходимого условия формирования организма, одного из способов познания мира и ориентировки в нём, а так же как условие всестороннего развития ребёнка.

Именно в раннем возрасте у ребёнка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из неизменных условий этого является формирование двигательной активности детей. Прежде всего произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребёнок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения, на основе овладения речью появляются начало управления собственным поведением.

Двигательной активностью способствует правильное оборудование возрастных групп мебелью, пособиями и игрушками. Например, двигательная активность детей 1.5 – 3 лет выше и разнообразнее, если в группе есть крупный строитель, крупная кукольная мебель, предметы которые они могут переносить, переставлять.

Регулируя двигательную активность детей воспитатель советует, подсказывает, чем заняться после сна, еды, одновременно предлагая соответствующие игрушки. Например: «Твоя куколка тоже проснулась, хочет, что бы покатал её на машине.» или, обращаясь к шумному, бесцельно бегающему ребёнку, воспитатель говорит : «Женя, иди сюда, посмотри, какого красивого жука мы нашли». Что бы упорядочить двигательную активность детей старше двух лет, прежде всего надо предать целевой характер. Когда ребёнок знает, что ему предстоит перевезти груз, что –то разыскать, передать – это обогащает содержание деятельности и одновременно упорядочивает движение. Разнообразные

движение детей в процессе совместно со взрослым деятельности выполнение его поручении: «Одному ребёнку – шофёру даю задание отвести куклу домой (*в игровой уголок*) на машине ; другому собрать и расставить по местам игрушки» - ребёнок в это время многократно наклоняется, выпрямляется, чтобы собрать игрушки, подлезает, что бы достать закатившейся мяч, становится на цыпочки и прогибается, что бы поставить игрушку на высокую полочку. Поручения даются детям в игровой форме, они должны быть интересны своей конечной целью. Летом, например дети с удовольствием собирают игрушки по всему своему участку.

Маленьких детей привлекают яркие, образные игрушки и предметы, все игрушки и пособия для игр (*флажки, мячи, ленточки, платочки, шапочки*) должны быть яркими красочными, иметь разнообразную форму: квадратную, прямоугольную, треугольную. В своей группе мы набор игрушек, пособий и оборудования, способствующих развитию двигательной активности детей разместили так, чтобы дети могли свободно пользоваться .. Учитывая особенности возраста (малыша трудно точно выполнять движения по словам воспитателя, для этого мы придумали игровые ситуации, побуждающие ребенка выполнять различные движения. Например: кукла Катя катает мяч, а теперь мячик к Сереже покатился. Или показывала как входит на ящик и сходит с него кукла Таня. При перешагивании через обруч просила *«войти в домик»* и *«выйти из домика»*. Игровые приёмы старалась разнообразить за счёт упражнений имитационного характера например: прыгаем как зайчики ; бегаем как мышки ; ходим как мишки. Показывая движения, предлагала детям выполнить их.

Дети третьего года жизни с удовольствием играют в игры подвижного характера. Подбирала игры с учётом основного вида движения и равномерного распределения нагрузки на различные группы мышц. После упражнений в ходьбе проводила игру с ползанием *«Доползи до погремушки»*. После бросания меча – игры с бегом *«Догони собачку»*, *«Все бегите ко мне»*. Лазание сочетала с играми в мяч: *«Кто дальше»*, *«Передай мяч»*, упражнение в ползание – с играми *«Ловля бабочек»*, *«Птицы машут крыльями»*, *«Деревья качаются»*.

В своей группе стремилась разнообразить подвижные игры, придумывая новые их варианты, что способствует развитию самостоятельности детей, формирует у них потребность в движениях. Очень важно научить детей различным действиям с одной и той же игрушкой. Так, ребёнок должен понять, что машину можно возить и быстро, и медленно, нагруженной кубиками или пустой, по длинной или короткой дорожке, её можно катать рукой или за верёвочку, прокатить под воротами, скатить с горки и т. д.. Такое разнообразное использование игрушки не только обогащает двигательным опытом детей, но и позволяет сократить до необходимого минимума число игрушек и пособий.

Вызвать интерес у детей к движениям помогают стихи, песенки, потешки. А когда в стихотворение или потешку вставлялось имя ребёнка, это вызывало ещё больше желание двигаться : *«Дима шёл, шёл, шёл и шишку нашёл»*. *«Тяня*

*шла, шла, шла тоже шишку нашла». «Палочку перешагнём к неваляшке подойдём». «Мишенька, не уходи, наших деток подожди», «Все листочки соберём и Маринке принесём».* Поощрение действий ребёнка вызывают у него желание ещё раз повторить какое-нибудь упражнение (пройти по широкой и узкой дорожкам, перешагнуть через листочки, палку, догнать не только большой, но и маленький мячик, бросить не только синий мешочек с песком, но и красный), а не однократное повторение движений улучшает качество их выполнения. Развитию движений у детей третьего года жизни способствует правильно организованная прогулка. На прогулку выносила определённый набор игрушек – машины, коляски, мячи, обручи.

В результате проведённой работы дети овладели всеми видами движений. Они научились ходить по наклонной доске, бросать мячи в цель, влезать на лесенку и спускаться с неё. Движение детей перестали быть хаотичными, они хорошо ориентируются в группе, на участке. Я считаю, что формирование двигательной активности в значительной степени зависит от взрослых, от их умения создать все необходимые условия для своевременного усвоения, без которых возможно их правильное физическое развитие.