

Консультация для родителей

Физическая активность малыша

Раннее детство – особый период становления органов и систем, и, прежде всего, функций мозга. Период от 0 до 3-х лет является определяющим для становления речи, и, если в этот период не уделять внимания ее формированию, то в дальнейшем потребуется масса усилий, чтобы наверстать упущенное.

Преддошкольный (период раннего детства) от 1 года до 3-х лет.

На протяжении раннего детства, на втором и третьем году жизни, темп физического развития организма ребенка заметно замедляется. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы. У трехлетнего ребенка голова уже не выглядит такой большой, как у младенца, ноги стали относительно более длинными, а туловище относительно более коротким. Однако на втором году жизни эти изменения не столь заметны, и строение тела сохраняет еще в известной степени «младенческие черты». Уже в то время, когда малыш учился держать голову, сидеть, ходить, начали намечаться необходимые изгибы позвоночника – шейный, грудной, поясничный, обеспечивающие прямое передвижение при хождении. На протяжении раннего детства эти изгибы закрепляются. Но окостенение позвоночника далеко еще не заканчивается в эти годы. У ребенка на втором году жизни оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных еще пока ему прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазанье, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками. Помимо действий по инициативе ребенка взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), составляющие целый комплекс движений. Взрослый постепенно, начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования. Посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком, необходимо подвести его к усвоению правильного способа действия (обращение с предметами и т.п.). Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 3 года. Ведь совершенствуются двигательные умения ребенка, побуждая его выполнять все более сложные действия, одновременно развивается его сообразительность, воля, характер, приучаете к дисциплине. В период от года до 3

лет практически надо развивать четыре умения: ходьбу, лазанье, бег и метание. Попутно и развиваются и другие полезные движения, особенно кистью и пальцами, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость. Физическое воспитание надо проводить, непременно учитывая особенности характера ребенка. Робкого, неуверенного надо подбодрить, вялого, малоподвижного – заинтересовать яркой игрушкой, вовлекая в игру посильную для него работу. Есть дети чрезвычайно подвижные. Однако часто их движения хаотичны и нецелесообразны: ведь неокрепший и плохо координированный аппарат движений еще просто не может обеспечить всех их устремлений. Малыш стремится как можно скорее добежать до мамы, он мчится, вытянув ручки, но не успевает поднимать и переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках. Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность. Физическое совершенствование детей от года до 3 лет происходит в основном во время игр. А надо ли вводить специальные гимнастические упражнения и с какого возраста? Начинать надо с первого года. Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка игрой. Вы «поднимаете малыша яркой игрушкой, и он делает несколько шагов к вам; бросаете ему мячик – он его стремится оттолкнуть ногой. В игре отнимаете или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания, напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседании. Таким образом, важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни. Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма. Для детей данного периода основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых хронических заболеваний, климатогеографические условия. Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей.