

Рекомендации родителям по развитию двигательной активности детей раннего возраста

Можно рекомендовать следующие формы занятий физическими упражнениями детей в семье: 1) утренняя гигиеническая гимнастика; 2) физкультминутки; 4) занятия по общей физической подготовке; 5) прогулки (подвижные игры на улице); 6) закаливающие процедуры; 7) подвижные и спортивные игры.

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. Создайте условия для своевременного появления следующих умений:

1. ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние (2 – 3 м), постепенно доводя его до 10 м.
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).

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, сползать 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 поэтому 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 сгибает, движения его рук и ног плохо согласованны. 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.

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 вышперечисленные 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 напомнить, 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.

Подготовила: инструктор по физической культуре Лубкова Л.Е.