«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. Дети в основном осваивают движения во время самостоятельной деятельности, поэтому им надо дать необходимые игрушки и предоставить достаточную площадь для передвижения.

Итак, для того чтобы ребенок 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 подвесить 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 периодично 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.