

О ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ РЕБЁНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Дети-дошкольники постоянно находятся в движении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помогает ребенку познавать окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

В современной жизни все больше снижается двигательная активность человека дома и на работе. Гипокинезия (снижение двигательной активности) несвойственна ребенку. Но, к сожалению, она наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями, это крайне отрицательно сказывается на развитии растущего организма.

Движение — это естественная потребность ребенка, особенно 2- и 3-летнего.

Если последить за таким малышом, то можно увидеть, что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная задача — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я — все вместе» будет основным.

Немного о развитии движений

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо развивать все основные движения. Он как будто все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. Прежде всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года.

Ребенок 2—3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Посмотрите на своего малыша — он только недавно встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать игрушки, мячик, толкать и катать его — для него это одно удовольствие. Так что же — его ничему не надо учить, всеми движениями он овладеет и так? И да, и нет.

Не думайте, что после того, как ребенок встал на ноги, все пойдет само собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подавляющее большинство двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

При этом важно не упустить время. Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

Как же обучать основным движениям?

Первое, что надо четко усвоить: движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому в первую очередь для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно двигаться и дома, и на улице. Если не сдерживать естественной активности

ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять никуда забираться до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе.

Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмыслил его. При этом не упрекайте его за неловкость. Всегда стремитесь к тому, чтобы занятия доставляли ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Лучше всего у ребенка все получается, когда вы играете вместе с ним, а он вам подражает.

Воспитывая физически малыша, надо учитывать его индивидуальные особенности. Если он по своей натуре робок, неуверен в себе, его надо подбадривать, хвалить за успехи. Если же он уравновешен, имеет спокойный характер, даже несколько вял и инертен, то вовлекайте его в подвижную игру, заинтересовывая какой-либо новой игрушкой или придумывая увлекательную ситуацию.

Специальные гимнастические занятия... нужны ли они?

Для ребенка 2—3 лет — это еще очень сложно и главное неинтересно. А вот включать некоторые гимнастические упражнения в игру ребенка просто необходимо. Поэтому все рекомендуемые для данного возраста комплексы физических упражнений следует проводить с малышом в виде игры. Это можно делать и дома, и во время прогулки, обыгрывая каждое упражнение соответствующим образом.

Очень важно создать условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «мини-стадион». Ведь ребенок уже в 2,5—3 года, а иногда и раньше с интересом будет влезать на лесенку, и спускаться с нее, качаться на качелях, ходить по ровной и наклонной доске и т. д.

Материал подготовил: инструктор по ФК Авакова Ю.А.