

Двигательная активность детей раннего возраста

Двигательная активность ребенка является важнейшим фактором, формирующим его здоровье.

Движение является потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым. Надо отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье ребенка, но и на его общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша. Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывает положительное влияние на развитие речи.

Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание. Во время движения ребенок сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (тяжелый, легкий, мягкий, твердый, теплый, холодный и т.п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве (далеко, близко, высоко, низко).

Двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У него появляются такие важные качества как самостоятельность, инициативность; формируется смелость.

Я работаю с детьми 2-3 лет. Наблюдая за малышами в течение дня, я отмечаю то, что они постоянно меняют вид двигательной активности. Ребенок то ходит по группе, то присядет; то начнет что-то рассматривать, то поедет на мотоцикле; то взберется на ступеньку, то съедет с горки. В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает отдых ребенку.

Надо отметить, что мальчики двигаются больше, чем девочки. Мальчики предпочитают движения, требующие больше затраты энергии. Это бег, прыжки, лазание. Девочки выбирают плавные движения.

В детский сад приходят дети с разными группами здоровья. У одних из них нарушено звукопроизношение; другие имеют повышенную возбудимость, эмоциональную неустойчивость; третьим свойственны заторможенность, апатичность. Отставание сказывается и в нарушении общей и мелкой моторики, в замедленности процесса освоения новых движений. И работать с такими ребятками нужно по-разному.

Именно поэтому в начале учебного года у нас проводится мониторинг физического развития, развития речи. Врач заполняет лист здоровья, в котором отражает сведения о состоянии здоровья, наличии хронических заболеваний, группу здоровья. Я веду листы мониторинга физического развития. На основании этих данных я планирую работу по физическому воспитанию на год.

Эту работу составляют:

1. Физкультурные занятия;
2. Подвижные игры;
3. Утренняя гимнастика;
4. Физкультминутки;

5. Пальчиковая гимнастика;
6. Самостоятельная деятельность;
7. Корригирующая гимнастика после дневного сна;
8. Массаж стоп;
9. Массажные «Дорожки здоровья»;
10. Закаливающие мероприятия;
11. Работа с родителями.

Основной формой организованной двигательной активности являются физкультурные занятия. Проводя физкультурные занятия, ставлю и решают следующие задачи:

1. Обучать детей основным движениям;
2. Закреплять уже имеющиеся у детей двигательные умения;
3. Содействовать формированию правильной осанки и стопы;
4. Развивать физические качества (самостоятельность, смелость);
5. Развивать положительные взаимоотношения между детьми;
6. Воспитывать положительное эмоциональное отношение, интерес к двигательной деятельности.

Физкультурные занятия я провожу два раза в неделю. При этом учитываю уровень подготовленности ребенка, группу его здоровья, соблюдаю принцип постепенного увеличения нагрузки и постепенного снижения ее, чередование разных видов движений, обеспечивая активный отдых детей.

Подвижные игры занимают большое место в жизни маленького ребенка. Играя, ребенок также делает разнообразные движения. В игре ребенок обогащает свой двигательный опыт, учится ориентироваться в пространстве, развивает свою ловкость, быстроту, выносливость. Большое значение подвижные игры имеют и для умственного развития. В играх обогащается кругозор малыша, уточняются и закрепляются имеющиеся у него знания и представления об окружающем мире, о свойствах предметов. Я провожу подвижные игры и в группе, и на улице; стараюсь, чтобы в течение дня каждый ребенок принял участие в подвижной игре.

Каждое утро в группе начинается с утренней гимнастики. В раннем возрасте общеразвивающие упражнения основаны на подражании. Малыш подражает известным персонажам, например, он может летать, как птички, прыгать, как зайчики, ходить, как мишки. Я не требую от детей четкого выполнения упражнений. Важно, чтобы дети выполняли их с удовольствием, радостно. Постепенно, в результате многократных повторений, дети овладевают исходным положением, выполняют заданное направление движения.

Некоторые дети не сразу включаются в работу; я не настаиваю на их непременном участии. Важно, чтобы ребенок сам захотел выполнить упражнение. Одним из способов заинтересовать детей является использование музыкального сопровождения. Записи ритмичной музыки и детских песен, создают хорошее настроение, повышают двигательную

3. Облегченная одежда в группе;
4. Корригирующая гимнастика;
5. Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»;
6. Дыхательная гимнастика после сна;
7. Умывание, мытье прохладной водой рук по локоть;
8. Подвижные игры;
9. Упражнения для укрепления мышечной и костной ткани.

Оираясь на многолетний опыт, я могу сделать вывод, что добиться положительных результатов работы можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольных учреждений. Поэтому свою работу строю при тесном сотрудничестве с родителями. В группе сложились доверительные отношения между воспитателем и родителями. Вместе мы создали немало пособий для детишек, провели продуктивные родительские собрания. Родители охотно прислушиваются к советам и рекомендациям. Активно используется «Уголок для родителей». Традиционны индивидуальные консультации.

«Физическое развитие детей раннего возраста»; «Пальчиковая гимнастика»; «Научите ребенка бегать легко, ритмично, свободно»; «Лечебно-профилактические мероприятия»; «Игры с песком и водой»- темы разговора с родителями для развития двигательной активности детей.

Прижились в нашей группе и совместные игры и соревнования детей и родителей: «Веселые старты», «Папа, мама, я- спортивная семья». Массу положительных эмоций получают все участники спортивных праздников.

Итогом работы с родителями является осознание ими того, что при правильной организации двигательной активности в семье, ребенок растет и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения с взрослыми и сверстниками.

Своим опытом я делаюсь с коллегами, приглашая их на открытые занятия.

Могу отметить положительные результаты работы:

1. Оборудование в группе соответствует возрастным и психологическим особенностям детей;
2. Каждый ребенок достаточно двигается;
3. Дети хорошо ориентируются в группе, на участке;
4. Дети успешно справляются с программными задачами по развитию движений; движение детей перестало быть хаотичным;
5. Снизилась заболеваемость у детей;
6. Дети положительно эмоциональны, заняты.

активность малышей. Фонотека с такими записями собрана силами родителей и воспитателей.

Еще одной формой двигательной активности является гимнастика после сна. Ее цель - поднять настроение и мышечный тонус детей. Начинаем гимнастику с упражнений в кроватке, продолжаем корригирующими упражнениями на профилактику плоскостопия, заканчиваем упражнениями на дыхание, обращая внимание на носовое дыхание.

Следующая форма двигательной активности - самостоятельная двигательная деятельность. В раннем возрасте она связана с игрой, с игрушками, с пособиями, с предметами. В нашей группе много пособий, стимулирующих двигательную активность детей. Большинство из них сделано своими руками: разноцветные ленточки, платочки, цветные флаги, мячи, клубочки, султанчики, шумелки-шуршалки, змеи, ходунки, коврики с пуговицами, мочалками, губками для профилактики плоскостопия, пенечки.

В группе много игрушек: машинки, велосипед, мотоцикл, мягкие модули, качель-качалка, мягкий лаз, яркая горка, многофункциональная спортивная лестница, мячи разной величины, батут. С помощью родителей мы сделали пособие для активной двигательной деятельности «Препятствие»: подвешенные мячи и игрушки, которые ребенок может достать и оттолкнуть. Полки с игрушками у нас расположены на разных уровнях.

В группе мы продумали и разместили «Уголок ряжения». В нем есть костюмы героев сказок, бусы, платочки, шапочки. Он пользуется большим спросом у детишек, побуждает к двигательной активности.

Вызвать интерес детей к движениям помогают стихи, песенки, потешки. Самыми любимыми в нашей группе являются следующие:
«Мы шли, шли, шли и игрушку нашли»;
«Все грибочки соберем и лисичке принесем»;
«Ванечка, не уходи, наших деток подожди»;
«Топ, топ, по дорожке зашагали наши ножки»;
«По кочкам, по кочкам»;
«Маленькие ножки идут по дорожке».

При создании условий для самостоятельной двигательной деятельности часто использую полосу препятствий. Например, детки спускаются по наклонной доске, потом перешагивают через обручи, пролезают через лаз, бегут к сетке с мячом, отталкивают его двумя руками. Движения дети выполняют самостоятельно, я наблюдаю за ними, подбадриваю.

Надо учитывать, что двигательный опыт у детишек невелик. Поэтому я принимаю самое активное участие в играх, помогаю малышам своевременно сменить вид деятельности, предотвращая утомление.

Большое внимание в работе по развитию двигательной активности я уделяю закаливающим мероприятиям:

1. Соблюдение температурного режима в группе;
2. Правильная организация прогулки и ее ритмичности;