

Развитие движений у детей раннего возраста.

Часто можно наблюдать картину, когда родителей раздражает чрезмерная активность их чада, и они постоянно хотят их усадить на место.

Спешу вас обрадовать: не спешите с запретами, помните, что **движение является биологической потребностью растущего организма.**

Ни в коем случае не ограничивайте малыша в движении, всячески поддерживайте ее и создавайте для этого условия.

В движении ребенок познает мир, кроме этого стимулируется развитие всех систем и органов ребенка.

Правомерно выражение: « Движение – это жизнь». Именно движение делает ребенка выносливым, ловким и сообразительным, у него развивается сила и координация. Чтобы правильно воспитывать ребенка и сознательно заниматься с ним физическими упражнениями, родителям необходимо знать основные анатомо-физиологические особенности детского организма.

Период развития ребенка от 1 года до 3 лет – это период раннего детского возраста. Чем же он характеризуется?

Ребенок дышит значительно чаще и более поверхностно, чем взрослый, т.е. 20-24 раза в минуту. Такое неглубокое дыхание ведет к плохой вентиляции легких и некоторому застою воздуха, поэтому очень важны физические упражнения на воздухе, активизирующие процессы газообмена.

Функция ССС у детей хорошо приспособлена к требованиям растущего организма: сосуды у детей шире, чем у взрослых, но путь кровообращения короче и скорость больше, поэтому и пульс у детей чаще, чем у взрослых 90 – 100 уд. в мин.

Нужно хорошо усвоить, что дети очень быстро утомляются при физнагрузках, однако при смене деятельности также быстро восстанавливаются. Поэтому, при занятиях с детьми подвижные игры нужно чередовать с менее подвижными, устраивать кратковременный отдых.

Нервная система очень несовершенна, поэтому легко возбудима, ребенку нельзя давать слишком непосильные физические нагрузки, избегать чрезмерных утомлений. Процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения, поэтому дети очень неусидчивы, быстро переключаются с одного на другое.

В скелете дошкольников очень много хрящевой ткани, благодаря ей возможен дальнейший рост. Костно-мышечный аппарат очень слаб, поэтому дети дошкольники неспособны к длительному мышечному напряжению.

И ни в коем случае нельзя заставлять детей долго сидеть или стоять, для них это не отдых как для взрослых, а акт статического напряжения. Равновесие легче соблюдать в движении и поэтому дети так много двигаются.

Сколько же должен двигаться ребенок 2-4 лет?

Представьте себе: 2,5 – 3 км. Доказано, что мальчики в среднем двигаются больше девочек. Летом дети двигаются больше, чем зимой. Даже в разное время суток активность ребенка разная: с 9-12ч. дня и 17-19ч. вечера.

Двигательная активность детей зависит от индивидуальных особенностей: есть дети с низкой (далее – НДА), средней или нормальной и повышенной двигательной активностью (далее – ДА).

Особую тревогу вызывают дети с низкой и высокой ДА. Почему? У детей с НДА медленнее формируются двигательные навыки, они вялые, не ловкие, не выносливые, бывают с излишним весом.

Таким детям родители должны помочь. Нужно организовывать совместную деятельность с ребенком: игра «Догони меня», «Как прыгает зайчик», игры с мячом «Догони мяч». Обязательно давайте положительную оценку действиям малыша.

Гиперактивные дети тоже нуждаются во внимании родителей. Такие дети неуравновешенны, они не могут контролировать и регулировать свою деятельность, не могут выполнять задания, требующие точности, координации, быстро утомляются. Таких детей нужно обязательно вовремя переключить на другой вид деятельности, но постепенно: например, попросить найти игрушку, затем почитать сказку. Таким детям надо давать задания, которые требуют усидчивости: пройти по дорожке, прокатить мяч в воротики, попасть в цель. Даже если движения малыша далеки от совершенства, хвалите его.

Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений (ОВД): ходьба, бег, ползание и лазание, катание и бросание, прыжки и равновесие.

Для того, чтобы развивать ОВД малыша нужно создать для этого условия.

В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: каталки, машины, ящики и коробки, дорожки из клеенки разной ширины, надувное или набивное бревно для перелезания, мячи разных размеров и из разного материала (резиновые, тряпичные, надувные), велосипед трехколесный, лыжи и т.д.

Обязательно нужно поощрять самостоятельную деятельность малыша, но для нормального физического развития ее недостаточно, нужно проводить с ребенком специальные занятия, игровые упражнения, подвижные игры, делать утреннюю гимнастику. **Желаем удачи в воспитании здорового ребенка!**

