

Гриднева Илона Евгеньевна

воспитатель

Дементьева Татьяна Альбертовна

воспитатель

Скорынина Евгения Васильевна

старший воспитатель

МБДОУ Д/С №10 «Земский»

г. Белгород, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние физического воспитания как важнейшая часть системы воспитания человека и развития детей дошкольного возраста. Авторы выделяют некоторые приемы и методы, способствующие ускоренному развитию движений у детей раннего возраста.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, дошкольный возраст, двигательные умения, правильный режим жизни.*

Физическое воспитание детей является важнейшей частью системы воспитания человека. Оно напрямую связано с сохранением и укреплением здоровья детей, основы которого, как известно, закладываются с раннего детства. Проблема физического развития детей раннего возраста в настоящее время особую актуальность приобретает и в связи с тем, что дети при передвижении часто сталкиваются друг с другом или с препятствием, зачастую получая травмы, а также этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями.

Физическое воспитание включает правильный режим жизни и питания ребенка, систематическое использование естественных природных факторов (воздуха, воды и солнца), закаливание организма, развитие движений.

Все это мы стараемся учитывать в своей работе с детьми раннего возраста. Для развития движений в группе есть необходимое физкультурное оборудование и по-

собия: горка с лесенкой и скатом, гимнастическая скамейка, ребристая доска, горизонтальная лесенка для перешагивания, мешочки, дуги, мячи, обручи, каталки.

Сложность работы заключаюсь в овладении спецификой организации и проведения занятий с учетом возрастных групп.

Образовательную деятельность строим так, чтобы освоение основных движений чередовалось с общеразвивающими упражнениями, соблюдая последовательность в нарастании физической нагрузки. Освоение ходьбы является основной задачей развития движений детей второго и третьего года жизни. Здесь очень важно учитывать эмоциональную настроенность ребенка, его желание выполнять те или иные действия. В связи с этим особое значение приобретают методы, стимулирующие желание вначале проползти, перелезть, а затем и встать, переступить.

В состав каждой образовательной деятельности включаем ходьбу с постепенным ее усложнением. Затем переходили к развитию элементарных навыков равновесия, к обучению детей ходьбе по доске (ширина 25 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 10–15 см.

Во второй подгруппе (дети от 2 лет) высоту приподнятого над полом, конца доски увеличивали на 3–5 см.

После того как дети научились перешагивать через палку, лежащую на полу, предлагали перешагивать через палку, поднятую над полом на 5–10 см (во второй подгруппе на 12–18 см), влезать на куб (размером 50x50 см, высотой 10 см). Все эти упражнения развивают координацию движений, формируют высоту и длину шага, что поможет детям в дальнейшем легче преодолевать естественные препятствия: высокую траву, бугорки, канавки.

При обучении движениям учитывали особенности детей данного возраста: быструю утомляемость и наряду с этим способность легко восстанавливать свои силы.

Использование индивидуальных повторов движений с отдельными детьми давало возможность отдохнуть всей подгруппе. Однако промежутки отдыха не превышали одной минуты, чтобы интерес малышей не угас.

В своей работе руководствовались следующим принципом: пока ребенок не овладеет движением, сохранять одни и те же условия его выполнения. Например, Таня и Алеша не умели перешагивать через палку, поднятую над полом на высоту 5–10 см, подниматься на куб и спускаться с него, несмело ходили по наклонной доске. В течение нескольких занятий использовали одни и те же пособия (палку, куб, наклонную доску), каждый раз старались заинтересовать детей новой, незнакомой им игрушкой, чтобы вызвать у них желание выполнить упражнение (доползти до мишки, принести куклу, собрать красивые мячи).

Если ребенок овладевал одним из видов движений, заменяли его более сложным. Для закрепления навыка использовали освоенное движение в другой ситуации. Например, когда дети овладели умением ходить в прямом направлении по ограниченной поверхности, это же движение в основной части занятия давали в сочетании с новым: пройти по дорожке и подняться на кубик (высота 10–15 см).

Так как каждый ребенок выполнял движения отдельно (один за другим), старались варьировать задание и дозировку. Например, для физически развитых детей ходьбу по дорожке давали в сочетании с лазанием на кубик (4 раза), для ослабленных или после болезни ходьбу по дорожке сочетали с перешагиванием веревки, положенной на пол (2 раза), пролезть в обруч (2 раза).

Основной прием, который использовали в обучении детей движениям, оказание помощи, сопровождающееся словесными указаниями, пояснениями: «Подними высоко ногу, встань на кубик» (при этом поддерживали ребенка или предлагали держаться за гимнастическую палку).

Чтобы малыш испытывал радость от выполненного движения, действия, обучение осуществляли на эмоционально положительном фоне. Широко применяли игровые приемы. Так, показывала, как входит на кубик и сходит с него кукла Таня. При перешагивании через обруч просили «войти в домик» и «выйти из домика».

Дети второго и третьего года жизни с удовольствием играют в игры подвижного характера. Для образовательной деятельности подбирали игры с учетом основного вида движения и равномерного распределения нагрузки на различные группы мышц. После упражнений в ходьбе и равновесии проводили игру с полза-

нием «Доползи до погремушки»; после бросания мяча – игры с бегом: «Догони собачку», «Все, все бегите ко мне»; лазанье сочетали с играми в мяч: «Кто дальше», «Скати с горочки», «Передай мяч»; упражнения в ползании – с играми: «Ловля бабочки», «Птицы машут крыльями», «Деревья касаются».

Для стимулирования движений использовали игры с каталками лошадками, крупными деревянными автомобилями. Каждый предмет вначале обыгрывали, т. е. показывали ребенку варианты его применения.

Во второй подгруппе игровые приемы старались разнообразить за счет упражнений имитационного характера, например, прыгаем, как зайчики; бегаем, как мышки; ходим, как мишки. Показывая движения, предлагали детям одновременно выполнять их.

В результате проведенной работы малыши стали более крепкими, подвижными, хорошо справлялись с программой по физическому воспитанию.

Организованные формы работы по развитию движений (физкультурные занятия и утренняя гимнастика) старались проводить в тесной взаимосвязи с двигательной активностью детей в повседневной жизни. Совершенствования основных движений добивались за счет усложнения содержания заданий, увеличения дозировки для каждого ребенка, обогащения прогулки различными видами естественных движений.

Опыт показал, что один комплекс упражнений по развитию движений требует 8–10-кратных повторений, т. е. проводится в течение одного месяца два раза в неделю. Гимнастику всегда начинали с ходьбы.

Ходьбу «стайкой» в этом возрасте заменяли элементарными упражнениями в построении и перестроении: ходьба по кругу, в рассыпную с использованием всего пространства, парами, друг за другом.

До 2,5 лет дети учатся ходить по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, парами, а после 2,5–3 лет – по кругу друг за другом.

Особое внимание обращали на игровую форму обучения. Например, при ходьбе в рассыпную дети гуляют по лесу, собирают ягоды, цветы. Часто использовали упражнения имитационного характера: «Поезд», «Птички»,

«Зайчики». Все это помогало детям понять характер движений и правильно их выполнять.

Обучая навыкам равновесия, ползания, лазанья, бросания, развивали у детей двигательную активность, умение понять основную целевую установку каждого движения, развивали точность в выполнении основных видов движений, например, в упражнениях на равновесие не только прямо держать голову, но и расправлять плечи.

При обучении использовали метод показа, стараясь в каждом движении выделить главное и существенное для восприятия и подражания. Например, при ходьбе по гимнастической скамейке, поднятой одним концом на определенную высоту, фиксировали внимание на положении головы и взгляде, обращенном на возвышающийся конец скамьи, где обычно ставили зрительный ориентир – игрушку.

Большое место в работе занимает прием оказания помощи. Иногда дети заменяют приседания наклонами туловища. Направляя движение, помогали ребенку понять, как надо выполнять упражнение.

По мере овладения детьми основными видами движений вносили новые в сочетании с ранее усвоенными. Например, ходьбу по горизонтальной доске (ширина 15–20 см), приподнятой от пола на 25 см, сочетали с ходьбой на четвереньках по доске, а ходьба «как мишки» служит подготовительным упражнением к ходьбе на четвереньках по ограниченной площади.

Обогащение двигательного опыта детей третьего года жизни происходит и в игре. Большой интерес у малышей вызывают игрушки, стимулирующие основные движения, например каталки с разнообразными фигурками. Ребенок везет каталку впереди себя и с интересом наблюдает, как бабочка машет крыльями. Его радует и собственное движение, и наглядный результат. Во время бега давали детям легкие яркие ленточки, султанчики. Использовали игры, построенные в большинстве случаев на одном движении. Причем не только словесно описывали это действие, но и тут же сами проделывала соответствующие движения, а дети подражали. Когда малыши научились действовать вместе с нами

по словесному сигналу, начинали вводить правила игры, например, «Как только я скажу «дождик», бегите к своим султанчикам».

В играх «Поезд», «Флажок», «Зайка» учили детей менять направление, характер движения в зависимости от поданного сигнала,

Для ориентировки в пространстве использовали игры «Найди флажок», «Где звенит». По сигналу дети ускоряли ходьбу, переходя к бегу, и наоборот, учились двигаться по указанному направлению, ориентируясь в пространстве. Опыт показал, что малыши не могут долго ждать сигнала, это утомляет их и снижает интерес к игре.

Одну и ту же игру повторяли в течение нескольких дней. Вначале проводили ее с небольшой группой детей (6–7 человек), чтобы они могли двигаться в удобном для них ритме. И лишь когда они научатся бегать по комнате или площадке, не мешая друг другу, вовлекали в игру всю группу.

Подвижную игру для образовательной деятельности подбирали так же, как и в предыдущей группе, с учетом характера основного движения и равномерного распределения нагрузки на различные группы мышц.

Развитию движений у детей третьего года жизни способствует правильно организованная прогулка. Здесь прежде всего необходимо обеспечить режим двигательной активности. В теплое время года использовали естественные препятствия: канавку для перешагивания, земляную горку и т. д.; зимой «пособиями» для развития движений служили постройки из снега: вал для упражнения в равновесии, снежная горка, препятствия для перешагивания.

На прогулку выносили определенный набор игрушек – машины, коляски, мячи разной величины, обручи; различные пособия – бревно со стесанной поверхностью, лесенку-заборчик, горку с лесенкой.

В результате проведенной работы дети овладели всеми видами движений. Они научились ходить по наклонной доске, бросать мячи в цель, катать их, влезать на лесенку и спускаться с нее. Значительно снизились заболеваемость и травматизм детей.