

Развитие основных видов движений у детей раннего возраста

Движение оказывает положительное влияние не только на здоровье малыша, но и на его общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша. Чем разнообразнее движения ребенка и богаче его двигательный опыт, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. Разнообразные движения, особенно, если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи (М. Кольцова).

В раннем возрасте важно развивать основные виды движений: ходьба, ползание, лазание, бег, прыжки и метание. Одновременно с основными умениями развиваются движения кистей и пальцев, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость. Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов, познает их свойства (тяжелый, легкий, мягкий, твердый, длинный, короткий и т. п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевает понятиями «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т.д.

Развитие основных видов движений способствует формированию личности ребенка, смелости и разумной осторожности, появлению у него таких важных качеств, как самостоятельность, активность, инициативность. Важно так организовать жизнь малыша, чтобы он полностью удовлетворил свою потребность в движении.

Ходьба

Игровые упражнения для малышей, начинающих ходить и детей постарше.

1. *Принеси игрушку.* Расположите какую-либо игрушку на расстоянии 2-3 м от ребенка и предложите малышу принести ее.

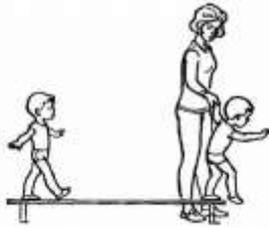
Цель игрового упражнения: учить ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние (2-3 м), постепенно доводя его до 10 м.

2. *Поздоровайся с мишкой.* Расположите несколько крупных игрушек в разных концах комнаты. Пусть ребенок по очереди подойдет к каждой из них, поздоровается, погладит. Эти упражнения помогают ребенку ориентироваться в пространстве и ходить в разных направлениях.

Цель игрового упражнения: выдерживать и менять направление при ходьбе.

3. *Перешагни через ручеёк.* Положите на пол ленточку или веревку и перешагивайте вместе с ребёнком через нее. Затем усложните задание: положите 3-4 ленточки, меняйте высоту и ширину шага, в зависимости от условий.

4. Ходьба на улице от горки до песочницы, от песочницы до дерева и т.п.



5. *Мостик через речку.* Учите ходить по скамеечке разной ширины и высоты.

6. Учите ходить по наклонной доске.

7. Меняйте темп и направление ходьбы.

8. *Походи как мишка, лошадка ...* Ходьба разными способами – боком, широким и узким шагом, высоко

поднимая колени, «змейкой» и т.п.

9. *Перешагни через кочку.* Перешагивание через предметы высотой от 10 до 20-25 см.

Цель: учить ходить, меняя высоту шага в зависимости от высоты препятствия.

10. Игра «Поезд».

Руки согнуты в локтях, синхронные вращательные движения обеими руками. Шаг в сторону – притоп, вращать руками, имитируя движения колёс.

Поезд мчится и свистит

И колёсами стучит.

Я стучу, стучу, стучу,

Всех до леса докачу.

Чу-чу, чу-чу, всех до леса докачу

Данные упражнения помогут научить малыша легко передвигаться самостоятельно, во время ходьбы не шаркать ногами, обогатят двигательный опыт, сделают ходьбу более совершенной.

11. «Воробушки»

Ребёнок крутит головой, затем хлопает руками - крыльями, ходит (летает как воробушек) по комнате или площадке, затем приседает на корточки, отдыхает, стучит пальчиками по полу - клюёт.

Ползание

Ползанием ребенок овладевает к году, на втором году жизни этот вид движений совершенствуется. *Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для неокрепших мышц малыша.*

Создавайте условия для ползания, хотя ребенок уже хорошо ходит:

1. Ползать по прямой.

2. Подлезать под веревку высотой 25-30 см.

3. Пролезать в обруч, под стулом и т. д.

4. Ползти вверх по наклонной доске высотой 1 м, сползать с нее вниз.

Лазанье

Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала *приставным шагом*, затем *смешанным* и только к концу третьего года жизни - *переменным шагом*. Однако надо иметь в виду, что не все дети овладевают к 3-м годам перекрестной координацией, следовательно, и чередующимся шагом.

Учите лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз высотой 1-1,5 м. Влезать на лестницу и слезать с нее. Обязательно первое время страхуйте.

Постепенно координация движений малышей будет более четкая, и к трем годам страховка практически будет уже не нужна.

Бег

Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году, всё зависит от физических данных малыша.

Особенности бега в раннем возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой, движения рук и ног не согласованны, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень небольшая. Малыш быстро устает.

Задача взрослого - способствовать формированию у детей умения:

1. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот.
2. Бегать в заданном направлении.
3. Менять направление при беге.
4. Менять темп бега (ускорять, замедлять).
5. Правильно держать корпус.

Чтобы ребенок научился бегать, на прогулке предложите ребенку добежать до березки, елочки и т. п. Детям нравятся подобные задания. Одновременно малыш учится ориентироваться в пространстве и знакомится с названием деревьев, окружающих построек.

Играйте в «Догони меня», «Кто быстрее добежит до ...», «Солнышко и дождик», «Самолёт».

Самолётик – самолёт,

Отправляется в полёт Жу– жу–жу. Жу–жу–жу.

Постою и отдохну.

Я налево полечу Жу– жу– жу. Жу– жу–жу.

Постою и отдохну.

Я направо полечу Жу– жу– жу. Жу– жу–жу.

Прыжки

Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на 2-3 году. Прыжок, как и бег, требует известной физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте с продвижением вперед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке малыш тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибает, движения его рук и ног плохо согласованы. Руки не помогают отталкиванию и приземлению.

Способствуйте развитию умений у малыша:

1. Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях «пружинка», постепенно

отрываться от пола. Вначале ребенок будет просто сгибать ноги в коленях, не отрываясь от почвы, но постепенно овладеет прыжком.

*Мы замёрзнуть не боимся,
Прыгаем и веселимся.
По снежку с снежинками
Ножками-пружинками!*

2. Делать подскоки на месте на двух ногах, отталкиваясь носками, мягко приземляться, слегка согнув ноги в коленях. Покажите ребенку, как прыгает зайчик, лягушка, мячик, читайте стихотворения и попрыгайте вместе с ребенком.

*Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка - попрыгушка.
За прыжком - другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!*

Самуил Маршак

*Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Жёлтый, Красный, Голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал.
Ты скакал и звонко топал.
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.
А потом ты покатился
И назад не воротился.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота.
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул - вот и все!*

Зайка поскачи

*Ну-ка, зайка, поскачи-поскачи!
Отчего не поскакать? Поскачу!
Лапкой, зайка, постучи- постучи!
Отчего не постучать? Постучу!*

3. Делать подскоки с продвижением вперед.

4. Перепрыгивать через «ручеек» - линии, нарисованные на песке, канавку на улице. Расстояние между линиями 10 см., затем доходим до 20, 30 см.

5. Подпрыгивать вверх, касаясь игрушки, подвешенной на высоту 10-15 см от поднятой руки ребенка.

6. Спрыгивать со скамеечки высотой 10, 20, 30 см.

Игры с мячом

Мяч лучший тренажёр для глаз (удаляющийся, приближающийся предмет при бросании или прокатывании) и хороший тренажёр для крупной и мелкой моторики. У каждого ребёнка среди игрушек обязательно должен быть мяч.

На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча, бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление. Толкание и бросок мяча еще слабые. Ребенку трудно соразмерить силу броска с расстоянием, и поэтому он не всегда попадает в цель.

Чему нужно научить малыша:

1. *Катать мяч по полу.* Прокатывать его в воротца, между кубиками. Упражнения учат катать мяч в определенном направлении.
2. *Бросать мяч в корзину* с расстояния от 0,5 до 1,5 м, меняя расстояние для возникновения у ребенка разных мышечных ощущений – упражнения помогают соразмерить силу броска с расстоянием.
3. Сначала *ловить мяч* с расстояния 0,5-1,5м., а затем бросать мяч взрослому.
4. *Подбрасывать мяч вверх* и пытаться его ловить.
5. *Бросать мяч об пол* и пытаться его ловить.
6. *Перекидывать мяч друг другу.*
7. *Сбивать мишень мячом.*
8. *Пинать мяч* сопровождая словами «гол», «ура!».
9. *Кидать мяч об стенку, пол* и ловить его.

Можно эмоционально сопровождать игры с мячом словами «бух», «лови», «кидай», «толкай», «кати», «гол», «ура!» и т.п.

Упражнения для развития координации

Статистические учат малышей сохранять равновесие в заданной позе, например, удерживать легкий груз (корону) на голове или стоять на одной ноге.

Цапля

Цапля сторожем в болоте на одной ноге стоит.

«Цыц! Куда вы в грязь идёте» - всем зверёнышам кричит.

При статистических упражнениях желательно держать малыша за руки - подстраховывать, исключая возможность падения.

Динамические упражнения — это ходьба, бег, прыжки, лазанье и т.д.

Упражнения проводят на прогулке и дома в игровой форме каждый день в течение 5-7 минут, давая соответствующую возрасту и силам ребёнка нагрузку.

Дети, с несформированной общей моторикой, плохо ловят мяч, затрудняются прыгать на двух или одной ноге, с трудом осваивают катание на велосипеде.

