

Москаленко Т.В.

Воспитатель группы «Радуга»

Развитие движений малышей.



*«...Физическое воспитание –
это то, что обеспечивает здоровье и
доставляет радость»*

Крэтте

На третьем году жизни ходьба, бег, лазанье и бросание становятся более координированными. К трем годам вырабатывается походка. После двух лет шести месяцев дети начинают много бегать и бегают даже охотнее, чем ходят. Сохраняются такие особенности бега, как слабая фаза полета, мелкий семенящий шаг, потеря ритма, равновесия.

Так же во второй половине третьего года жизни многие дети начинают прыгать с предметов небольшой высоты. Поддержите ребенка в таких начинаниях, но не пугайте собственными опасениями. Например, не стоит говорить: «Ой, сейчас упадешь!» - лучше подстраховать. Учить прыгать ребенка до трех лет в высоту нежелательно, так как своды стоп не обладают пружинящим свойством, а связки и мышцы развиты недостаточно.

При бросании мяча у ребенка начинает получаться правильный замах с поворотом туловища.

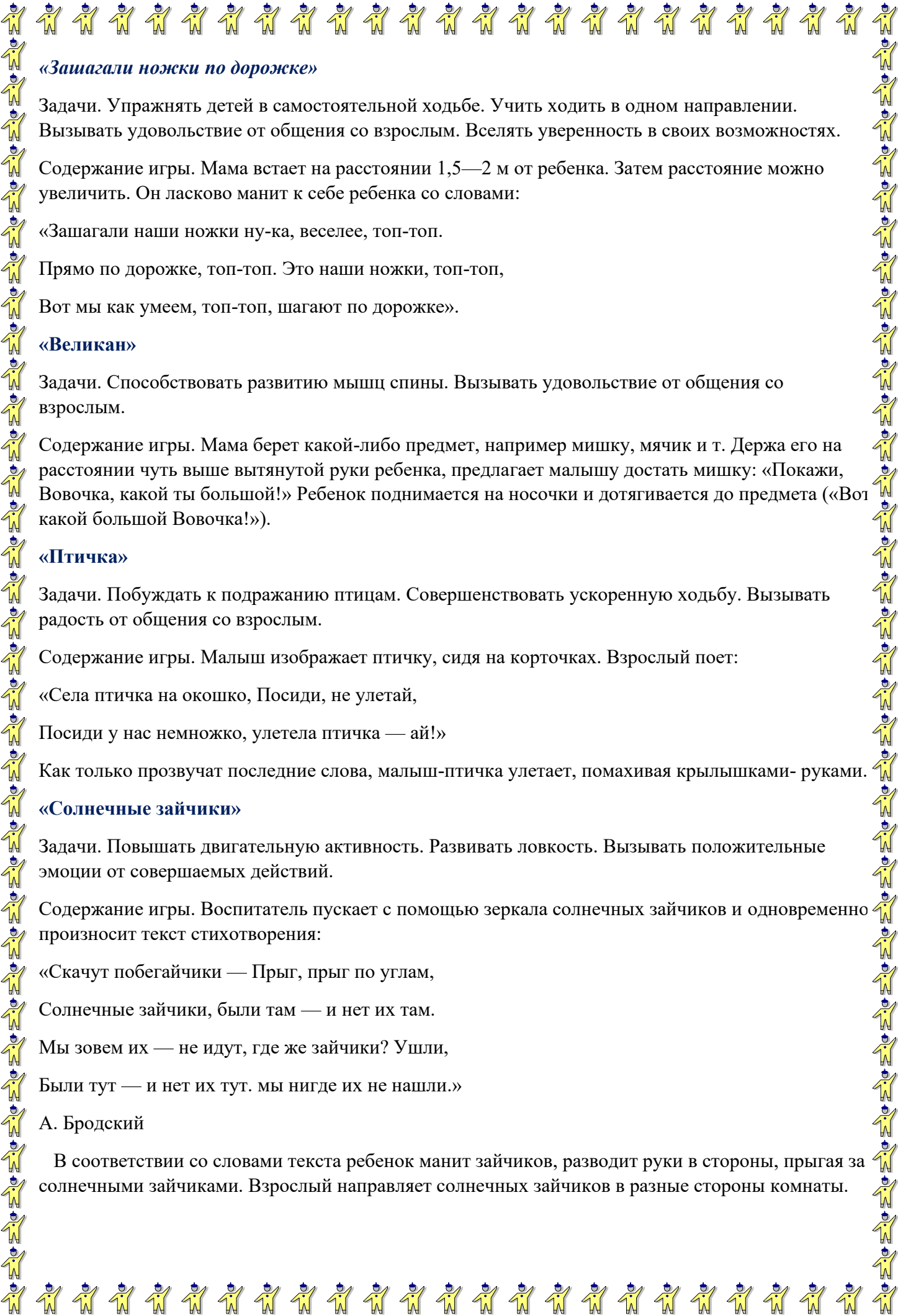
Начинайте приучать ребенка делать ежедневную утреннюю гимнастику. Длительность около 5 минут. Используйте простые упражнения с чередованием работы разных групп мышц. Лучше всего проводить гимнастику с показом, используя имитационные движения и игровые образы. Малыш идет тихо, тихо, как мышка. Или полетели -помахали крыльями как птички.

При выполнении упражнений обращайте внимание на исходное положение рук и ног ребенка. Ноги расставлены немного в стороны или на ширине плеч, ступни поставлены параллельно друг другу. Лучший способ научить этой стойке малыша — это правильно показать, как нужно встать. На основе подражания ребенок быстро и легко усвоит нужную постановку. Следите за тем, чтобы он не разворачивал носки в стороны, так как это может привести к плоскостопию. Исходное положение рук может быть свободно опущены, руки на поясе.

Во время гимнастики следите, чтобы ребенок дышал через нос. Если малыш во время бега начинает дышать через рот, значит, надо его перевести на ходьбу.

При обучении упражнениям обращайте внимание малыша на момент выдоха. Учите делать вдох быстро, а выдох. Продолжительно

Вот некоторые упражнения для занятий с детьми.



«Зашагали ножки по дорожке»

Задачи. Упражнять детей в самостоятельной ходьбе. Учить ходить в одном направлении.

Вызывать удовольствие от общения со взрослым. Вселять уверенность в своих возможностях.

Содержание игры. Мама встает на расстоянии 1,5—2 м от ребенка. Затем расстояние можно увеличить. Он ласково манит к себе ребенка со словами:

«Зашагали наши ножки ну-ка, веселее, топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ. Это наши ножки, топ-топ,

Вот мы как умеем, топ-топ, шагают по дорожке».

«Великан»

Задачи. Способствовать развитию мышц спины. Вызывать удовольствие от общения со взрослым.

Содержание игры. Мама берет какой-либо предмет, например мишку, мячик и т. Держа его на расстоянии чуть выше вытянутой руки ребенка, предлагает малышу достать мишку: «Покажи, Вовочка, какой ты большой!» Ребенок поднимается на носочки и дотягивается до предмета («Вот какой большой Вовочка!»).

«Птичка»

Задачи. Побуждать к подражанию птицам. Совершенствовать ускоренную ходьбу. Вызывать радость от общения со взрослым.

Содержание игры. Малыш изображает птичку, сидя на корточках. Взрослый поет:

«Села птичка на окошко, Посиди, не улетай,

Посиди у нас немножко, улетела птичка — ай!»

Как только прозвучат последние слова, малыш-птичка улетаёт, помахивая крылышками- руками.

«Солнечные зайчики»

Задачи. Повышать двигательную активность. Развивать ловкость. Вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.

Содержание игры. Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения:

«Скачут побегайчики — Прыг, прыг по углам,

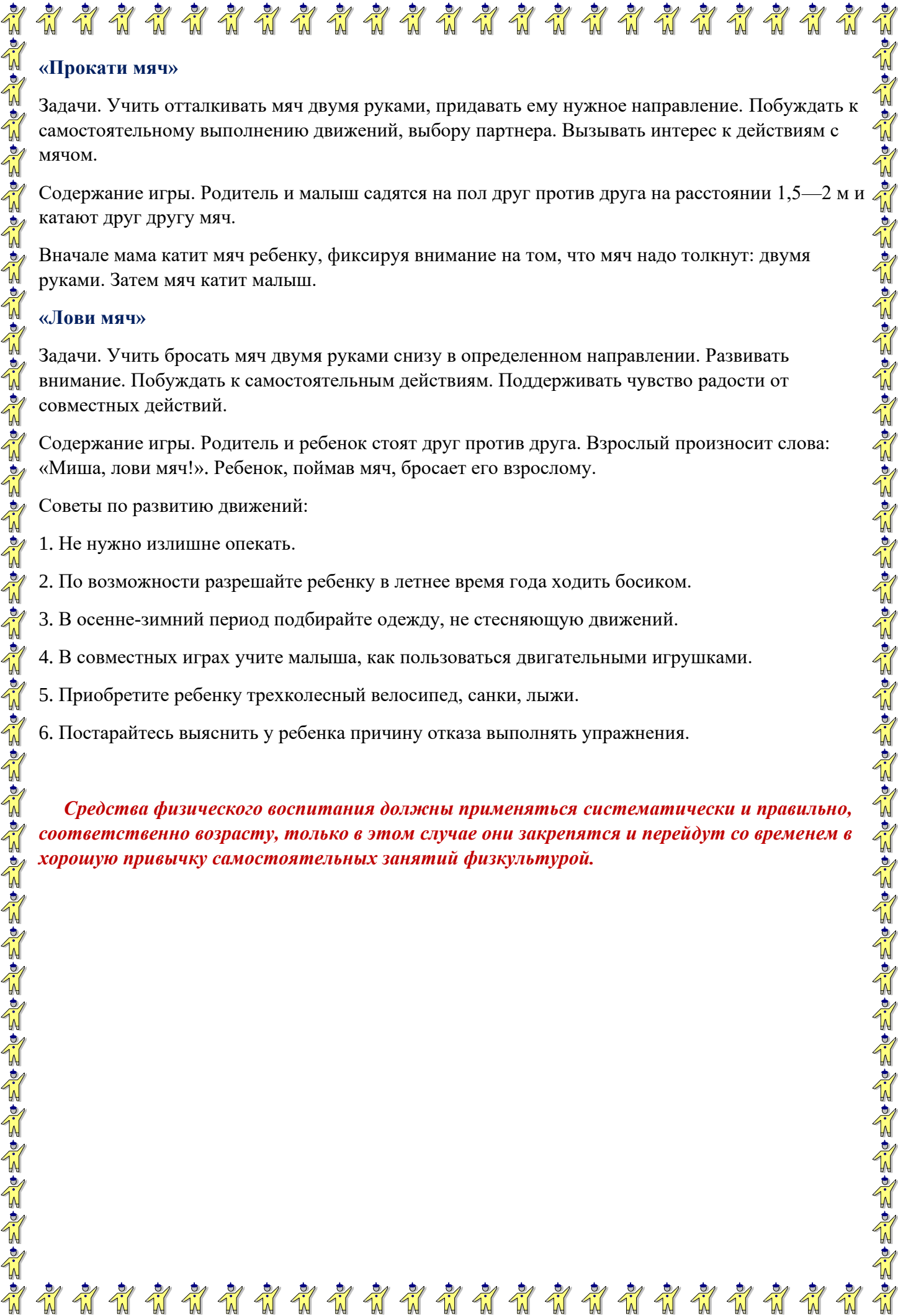
Солнечные зайчики, были там — и нет их там.

Мы зовем их — не идут, где же зайчики? Ушли,

Были тут — и нет их тут. мы нигде их не нашли.»

А. Бродский

В соответствии со словами текста ребенок манит зайчиков, разводит руки в стороны, прыгая за солнечными зайчиками. Взрослый направляет солнечных зайчиков в разные стороны комнаты.



«Прокати мяч»

Задачи. Учить отталкивать мяч двумя руками, придавать ему нужное направление. Побуждать к самостоятельному выполнению движений, выбору партнера. Вызывать интерес к действиям с мячом.

Содержание игры. Родитель и малыш садятся на пол друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мяч.

Вначале мама катит мяч ребенку, фиксируя внимание на том, что мяч надо толкнуть: двумя руками. Затем мяч катит малыш.

«Лови мяч»

Задачи. Учить бросать мяч двумя руками снизу в определенном направлении. Развивать внимание. Побуждать к самостоятельным действиям. Поддерживать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры. Родитель и ребенок стоят друг против друга. Взрослый произносит слова: «Миша, лови мяч!». Ребенок, поймав мяч, бросает его взрослому.

Советы по развитию движений:

1. Не нужно излишне опекать.
2. По возможности разрешайте ребенку в летнее время года ходить босиком.
3. В осенне-зимний период подбирайте одежду, не стесняющую движений.
4. В совместных играх учите малыша, как пользоваться двигательными игрушками.
5. Приобретите ребенку трехколесный велосипед, санки, лыжи.
6. Постарайтесь выяснить у ребенка причину отказа выполнять упражнения.

Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту, только в этом случае они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физкультурой.