

Физическое воспитание детей от года до трех

Физическое воспитание

Физическое воспитание неотъемлемая часть жизни ребенка с рождения. Это связано со многими причинами:

— с тем, что ребенок единственное млекопитающее, которое не родится с готовыми движениями. Речь идет о воспитании двигательной сферы ребенка с рождения;

— с гетерохронностью созревания всех структур двигательного анализатора (клеток двигательного центра, расположенного рядом с центром речи и письма, проводящих путей спинного мозга, созревающих в течение первого года жизни, периферических нервов, достигающих зрелости взрослого к 4 годам и костно-мышечной системы, созревающей до 12-18 лет), т.е. физическое воспитание детей раннего возраста призвано обеспечить качественное созревание нервно-мышечного аппарата;

— скелетные мышцы являются периферическими помощниками сердца (всего их около 600), т.к. заложенные в скелетных мышцах микронасосные системы облегчают работу сердца. Но развивать эти системы необходимо с раннего возраста, т.к. в противном случае мышцы становятся «иждивенцами» сердца, и оно быстро изнашивается. Следовательно, физическое воспитание детей раннего возраста это профилактика ранних смертей от сердечнососудистых заболеваний:

— физическое воспитание раннего возраста способствует полноценному интеллектуальному развитию ребенка;

— и, наконец, физическое воспитание в раннем возрасте это обеспечение всех функций позвоночника (опорный, двигательный и амортизационный), следовательно, профилактики остеохондроза.

Чем лучше развиты мышцы, тем легче позвоночник справляется с нагрузками, и, наоборот, чем хуже первоначальное состояние мышц, тем скорее возникает их перенапряжение, которое приведет к преждевременному старению.

Физическое воспитание на втором году жизни становится существенным фактором для развития ребенка. Физиологическое действие движений на организм заключается в том, что увеличивается приток крови к мышцам и тем самым улучшается транспортировка питательных веществ и кислорода к тканям. Повышается реактивность организма, улучшается обмен веществ.

Обеспечивается более прочное соединение мышцы с костью, так как постоянные сокращения мышечных сухожилий стимулируют рост надкостницы, поэтому движения считаются биологическим стимулятором роста. Они оказывают рефлекторное влияние на функции всех систем и органов, в частности надпочечников, которые имеют важнейшее значение в обеспечении адаптационных реакций.

В этом возрасте малыш уже может выполнять некоторые физические упражнения самостоятельно, хотя в первом полугодии ему еще необходима помощь взрослого, направляющего его движения. До 1 года 2 месяцев детям продолжают делать массаж спины и живота и выполняют тот комплекс упражнений, который ребенок получал в конце первого года жизни. Кроме того, если к концу года он начал самостоятельно ходить, то в комплексы включают простейшие упражнения в ходьбе с препятствиями: перешагивание через палку, лежащую на полу, ходьба по дорожке, нарисованной на полу или ограниченной 2 веревочками. При этом детей до 1 года 2 месяцев до 1 года 3 месяцев поддерживают за обе руки. Можно продолжать и перелезание через бревно или валик, залезание на табуретку или лесенку. Взрослый при этом должен быть все время рядом с ребенком. Придерживая его за талию и за колени, он побуждает малыша наклоняться вперед, чтобы поднять с пола игрушку или какой-либо другой предмет. В этом возрасте детей следует учить бросать мяч (диаметром 15—20 см) вниз двумя руками.

С 1 года 3—1 года 4 месяцев ребенка учат уже самостоятельно ходить по лежащей или нарисованной на полу дорожке шириной 30, а затем 25 см и перешагивать через лежащую на полу палку; влезать на лесенку; перелезть через бревно уже не на четвереньках, а перекидывая ноги из положения сидя на бревне; проползать под стулом или табуреткой. Учат бросать большой мяч двумя руками из положения стоя и маленький (диаметром 5—6 см) вдаль на расстояние 50см.

В 1 год 5—1 год 6 месяцев у малыша закрепляется умение подниматься вверх по наклонной доске (ширина 25см, длина 1,5—2 м), приподнятой одним концом от пола на 10—20 см, и спускаться вниз. Входить на опрокинутый вверх дном ящик (50X50 см) высотой 10см и сходить с него. Перешагивать

через палку или веревку, приподнятую на высоту 5—10 см. Его учат влезать и слезать со стремянки (высотой 1,5 м) приставным шагом, бросать одной рукой (попеременно) маленький мяч в корзину (диаметром примерно 60 см), помещенную на полу на расстоянии 20—40 см.

К концу второго года жизни физическое воспитание ребенка направлено на дальнейшее совершенствование его движений. Если ребенок здоров, то специальный массаж уже не делают.

В группах раннего возраста с этими детьми 2 раза в неделю проводят занятия по развитию движений. Занимаются малыши в трусиках и майках или только трусиках, упражнения выполняют босиком на коврик при открытом окне (фрамуге, форточке), в хорошо проветренной комнате. Продолжительность занятий 10—12 минут.

Для занятий нужны 2 веревки или скакалки (длиной 1 — 1,5 м), палочка (длиной 40—50 см, диаметром 2,5 см), обруч (диаметром 40—50 см), кегли, кубики, брусочки на каждого ребенка.

Детей продолжают обучать ходьбе по дорожке, начерченной мелом (или между 2 веревками, палками, по краю коврика), но ширина дорожки сужается до 10—5 см. Лежа на полу на спине, ребенок достает обруч носками выпрямленных ног или из положения стоя, не сгибая колен, достает лежащие на полу предметы, проползает под стулом, скамейкой, пролезает в обруч, прогнув при этом спину. Держась за палочку или обруч, вытягивает руки вверх и поднимается на носки, затем приседает («Какие мы большие и маленькие»).

Очень полезно, сидя на стульчике, ногой покатавать палочку или карандаш, перешагнуть через 1—2 предмета, лежащих на полу (расстояние между предметами 20—30 см). Кроме того, ребенок поднимается вверх по наклонной доске (ширина 25 см, длина 1,5—2 м), приподнятой одним концом от пола на 20—25 см, и спускается с нее вниз; входит на опрокинутый вверх дном ящик (50X 50 см) высотой 15 см и сходит с него. Перешагивает через веревку или палку, приподнятую от пола на 12—15 см. Если раньше малыша учили влезать на невысокую лесенку (высотой 1,5 м), то теперь он уверенно влезает на нее и слезает вниз чередующимся шагом.

В этом возрасте у детей развивается умение метать в цель. Ребенок

попеременно бросает одной рукой маленький мяч в корзинку (диаметр 60 см) находящуюся на уровне его груди и на расстоянии 50—70 см.

Ребенок на третьем году жизни чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий: ходит по шнуру, лазает и ползает под столом, стульями, прокатывает шарик, мяч, бросает мяч и бежит за ним.

Самостоятельная двигательная активность детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

Движения ребёнка 3-го года жизни ещё недостаточно сформированы как произвольные, они часто хаотичны и непреднамеренны. Дети, особенно те, которые не ходят в детский сад, бывают лишены необходимой двигательной нагрузки, взрослые часто запрещают им много бегать, прыгать, ходить босиком, чрезмерно укутывают и т. д., забывая, что движение для ребенка это не только жизненная необходимость, это сама жизнь!

Гимнастика

Умение детей двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет малыш, поэтому одни дети не умеют ползать, а сразу учатся ходить, а другие умеют сидеть и совсем не ползают, третьи начинают плавать раньше, чем ходить, и т.д.

Годовалый ребенок чаще всего умеет уже ходить и стоять без опоры, затем появляются новые движения – умение приседать и сидеть на корточках. На протяжении второго года жизни происходит дальнейшее развитие координации движений туловища, рук, пальцев. Правильные движения ребенка – показатель нормального и своевременного его развития.

Если вы сумеете с первого шага придать ребенку правильное положение, вы вручите ему на всю жизнь красивые ноги. Хождение стимулирует кровообращение, активизирует дыхание, заставляет работать мышцы нижних конечностей. Малыш, начавший ходить, быстрее взрослеет. Перед тем, как пустить ребенка на пол, откройте окно. Ходьба заставит его глубже дышать, и лучше, если он будет вдыхать чистый воздух.

Задачи гимнастики на втором и третьем году жизни следующие:

Первая задача — научить ребенка правильно ходить. Годовалый ребенок еще теряет равновесие, ходит, часто перебирая ножками, почти бегом, чтобы не упасть, причем полноценные самостоятельные шаги у ребенка появляются после развития координации в движениях рук. Для воспитания правильной ходьбы нужно приучать детей ходить, сближая ноги и ставя их параллельно, т.е. нужно учить детей по ограниченной по бокам поверхности. Это ходьба по скамейке, доске, дорожкам, шириной от 30-25 см. до 15-10см.

Вторая задача – воспитывать чувство равновесия. Для этого надо учить детей ходить по ограниченной поверхности, приподнятой на определенную высоту (от 1,5-2 см в начале 2 года до 15-20 см – в конце). Принцип один: чем выше поверхность, тем она должна быть шире.

Третья задача – профилактика плоскостопия, которую мы решаем, выпуская ребенка ходить босиком по неровной поверхности (песок, гравий, трава, ворсистый ковер, массажный коврик или специальное пособие – ребристая доска, которая используется в ДОУ).

Четвертая задача – упражнения мышц спины для формирования правильной осанки. Для этого ребенку со 2 года предлагают упражнения в подлезании под... что-то (скамья, палка, веревка, обруч), лишь бы поверхность была высотой 25-30 см, так, чтобы свободно проходила голова.

Пятая задача – воспитание координации движений. Для этого предлагают ребенку упражнения в сложной ходьбе, вхождении и схождении с одного предмета на другой, перешагивании через предметы.

Большое внимание, как и на первом году уделяется так называемым общеразвивающим упражнениям.

Проводя гимнастические упражнения с ребенком, надо придерживаться следующих правил:

стараться включать в работу все группы мышц (спинки, животика, плечевого пояса, ручек, ножек);

чередовать упражнения и отдых;

менять исходное положение ребенка (стоя, сидя, лежа на животике, на спинке).

До 1 года 2 месяцев среди гимнастических упражнений должны еще оставаться приемы массажа – массаж спинки, живота.

Постарайтесь увлечь малыша занятиями, вызывайте у него интерес, обращаясь со словами: «ложись, как рыбка», «тянись, тянись, посмотри, какой ты высокий» и т.п. Если гимнастика доставляет ребенку радость, нравится ему, то занятия физкультурой станут любимой игрой.

Закаливание

Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей надо обязательно закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.

Что же такое индивидуальный подход к ребенку? Это прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции.

Детям ослабленным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.

Детей, которые все время росли в «тепличных» условиях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ветерка, закаливайте постепенно.

Нельзя начинать закаливать ребенка, который только что стал посещать детское учреждение (а это иногда делается по шаблону). В это время у малыша происходит резкая смена обстановки, его организм становится более чувствительным и может дать неправильную реакцию на любую закаливающую процедуру, если он ее не получал ранее.

По-разному следует подходить к детям с различными типами высшей нервной деятельности. Дети с сильным и уравновешенным типом центральной нервной системы обычно хорошо переносят обливание ног или всего тела прохладной водой, охотно принимают душ, бегают раздетыми. И эффект от закаливания у них наступает быстрее. Если в поведении ребенка преобладает возбуждение, то ему полезнее успокаивающие процедуры, а если торможение – то возбуждающие.

Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течении круглого года вы достигнете успеха.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Нужно приучать малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепет снежки. Закаливание можно продолжать даже при легких заболеваниях. Только в этом случае нужно посоветоваться с врачом.

Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.

Заключение

На физическое развитие детей заметно отражаются особенности климата, жилищно-бытовые условия, режим дня, характер питания, а также перенесенные заболевания. На темпы физического развития влияют также наследственные факторы, тип конституции, интенсивность обмена веществ,

эндокринный фон организма, активность ферментов крови и секретов пищеварительных желез.

В связи с этим уровень физического развития детей принято считать достоверным показателем их здоровья.

А от физического воспитания в этом возрастном периоде зависит дальнейшее успешное развитие малыша.