

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА**



Выполнила:

Кученева Надежда Андреевна

воспитатель 2 младшей группы

## Часть 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

- Задатки пренатального внутриутробного движения плавно переходят в постнатальное (после появления ребенка на свет).

Мышечное и структурное развитие, достигнутое в утробе, вкупе с нервным контролем позволяют младенцу осуществлять движения сразу при появлении на свет. В первые часы после рождения у ребенка наблюдаются: шагательный, хватательный, плавательный рефлекс, рефлекс ползания и др.

## УМНЫЕ МЫСЛИ

- Формирование движений у ребенка с самого начала происходит под контролем и при участии коры больших полушарий (это точка зрения Н.И.Красногорского, Н.И. Касаткина, Н.М.Щело-ванова, М.И.Лисиной, Я.З. Неверовича и др.).
- По мнению Г.Доман, Д. Доман, Б.Хаги, ребенок рождается уже готовым двигаться, и ему необходимо создать условия для применения своих способностей.
- И.П.Павлов утверждал, что в первые месяцы ребенок обучается управлять своими первыми движениями, у него происходит образование условно-рефлекторных связей. В результате хаотичных движений, характерных для новорожденного младенца, у него накапливается опыт, необходимый для установления этих связей.

## **Среди движений новорожденного преобладают:**

- беспорядочные хаотические движения типа синкинезий, т.е. движения представляют собой сочетание различных некоординированных актов;
- безусловно-рефлекторные различного характера, которые отличаются упорядоченностью и строгой координацией составляющих их элементов.

Г. П. Юрко пишет, что одно из основных правил воспитания — не ждать, пока тот или иной навык, умение, психическая деятельность возникнут сами собой, а активно способствовать появлению тех функций организма, которые на данном этапе подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы.

**Под воздействием движений совершенствуется работа центральной нервной системы, которая тем самым улучшает двигательные действия ребенка.**

## Развитие движений детей первого года жизни

1. В первые 3 месяца у ребенка развивается умение держать головку в вертикальном положении и лежа на животе. При этом формируются изгибы позвоночника, укрепляются шейные и спинные мышцы, улучшается кровообращение головного мозга.
2. В 2,5— 3,5 месяца на основе зрительного и слухового сосредоточения у ребенка впервые возникают реакции, подготавливающие схватывание. Вначале ребенок ощупывает собственные руки, затем переходит к ощупыванию других предметов (пеленки, одеяла и др.). Примерно через 2—3 недели он начинает рассматривать свои руки, попавшие случайно в поле его зрения.

К 4—5 месяцам появляется настоящая реакция хватания. До конца первого года жизни хватание остается на начальной стадии своего развития. Значительно позднее, примерно к 15-му месяцу, хватание становится предметной реакцией, которая выражается в тонкой и богатой дифференцировке поз руки,

3. Во втором полугодии первого года жизни ребенок начинает соучаствовать в действиях взрослого, возникает их совместная деятельность. Эта деятельность в основном разворачивается в связи с предметами, игрушками и простейшими необходимыми вещами. Ребенок оживляется, радуется появлению взрослого, протягивает к нему руки, вызывает криком внимание к себе. Н.А.Бернштейн определяет эту стадию в развитии моторики как стадию пространственного поля.

У ребенка формируется восприятие себя и предметов в точных координатах времени и пространства и соотношение их между собой. **В этом возрасте со всеми предметами и игрушками ребенок ведет себя примерно одинаково.**

- **Таким образом, первая двигательная функция руки — схватывание. Оно вначале выявляется как врожденный рефлекс (хватательный рефлекс Робинзона). В 4—5 месяцев хватание предмета приобретает условно-рефлекторный характер и совершается с наложением всех пальцев и ладони, так называемое «обезьянье хватание» (М.М.Кольцова). На 9-м месяце ребенок начинает брать предмет пальцами. К 11 — 12 месяцам он уже играет с мячиком.**

Предметные действия формируются у ребенка под воздействием взрослых. (П.Я.Гальперин, Р.Я.Лехтман-Абрамович, Ф.И.Фрадкина и др.)

## Бросание предмета

- к 5—6 месяцам у малыша появляется Умение бросания. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку.
- В 9—10 месяцев ребенок бросает мяч, стоя, при этом держась за перила кровати или манежа.





**4. В 4—5 месяцев ребенок, манипулируя игрушкой, начинает поворачиваться со спины на бок, на живот, лежа на животе, опирается на выпрямленные руки, поднимает голову. Играя в положении лежа на животе, малыш тянется за игрушками, он быстрее начинает ползать.**

**Ползание как вид движения появляется у него лишь к 8—9 месяцам. Начало ползания является гигантским достижением в развитии ребенка. Ползание достигает своей кульминации, когда ребенок начинает ползать на четвереньках.**

**Ползание на четвереньках — это целенаправленная деятельность, в выполнении которой участвуют не только рефлексорные, но и осмысленные функции. , ребенок развивает равновесие, бинокулярное зрение, совершенствует познавательные процессы, изучает окружающий мир.**

**5. Усваивая ползание, ребенок овладевает навыком садиться. Это способствует формированию изгибов позвоночника, укреплению мышц туловища и ног.**



Оно положительно сказывается на гармоничности психофизического развития ребенка. Он играет с игрушкой сидя и видит все окружающее (М.Ю. Кистяковская, Г. П.Юрко).

- Принято считать, что ребенок сначала учится сидеть, а затем уже начинает ползать. Однако, по мнению ряда ученых, гораздо выгоднее для ребенка сначала овладеть ползанием, поскольку это делает его активнее, самостоятельнее и намного расширяет доступный ему для познания окружающий мир (Н.М.Щелованов).

**6. в 10—11 месяцев у ребенка происходит окончательное оформление позы стояния и связанных с нею динамических реакций.**

**По данным Н.Л.Фигуриной и М.П.Денисовой, стояние проходит в своем формировании следующие этапы:**

- **поддерживаемый под мышки, ребенок не подгибает ног, тело сгибается в тазобедренном суставе;**
- **если его тянуть, поднимается, держась за руки взрослого;**
- **недолго стоит, если его держат за руки;**
- **не подгибает ног и стоит прямо;**
- **долго стоит, если его держат за руки;**
- **сам поднимается, взятый за руку;**
- **стоит, держась за перила;**
- **встает на колени, цепляясь;**
- **сам поднимается, цепляясь;**
- **садится из вертикального положения;**
- **пытается стоять без опоры руками;**
- **стоит без опоры руками;**
- **поднимается, не цепляясь;**
- **приседает, стоя без опоры.**



## 9. К концу 1-го года жизни ребенок начинает ходить.

- К 8 месяцам дети уже хорошо переступают, делая большое количество шагов, если их поддерживать под мышки.
- Затем они начинают ходить, держась двумя руками за перила, подвижный стул или поддерживаемые взрослыми.
- От 9 до 11 месяцев ходьба становится возможной и при поддержании ребенка только за одну ручку.
- К году, а иногда и позже они научаются ходить совершенно самостоятельно, делая сначала несколько шагов и, наконец, преодолевая большие расстояния.

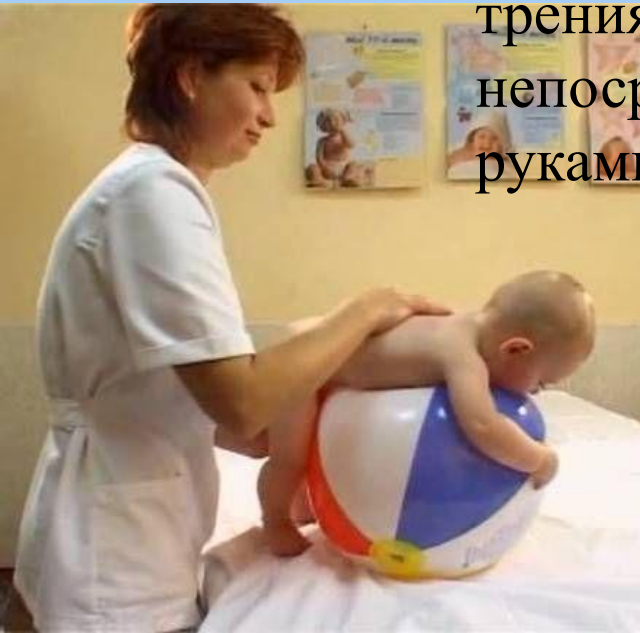
# **Влияние взрослого на развитие движений малышей**

- **Данные исследований развития движений ребенка 1-го года жизни свидетельствуют, что целенаправленное обучение ребенка взрослым не имеет особого значения в приобретении им новых действий. Они формируются в ходе практической деятельности малыша, в процессе которой движения полезные, успешные с точки зрения стоящих перед ним задач, закрепляются, а ненужные, не имея положительного подкрепления, затормаживаются.**
- **Д.Б.Эльконин писал, что удовлетворение органических потребностей само по себе не приводит ни к новым действиям, ни к пониманию речи, ни к ходьбе. Все эти приобретения возникают у ребенка в связи с потребностью в общении и на основе связанных с ним форм познания и действий с предметами.**
- **Таким образом, подкрепление движений на первом году жизни является формой удовлетворения потребности ребенка в общении. Оно играет важнейшую роль в развитии моторики младенца, возникающей при общении со взрослым. При формировании движений каждое предшествующее подготавливает мозг и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего, т.е. развивается кисть руки (хватание, бросание и т.п.), ползание, ходьба, бег, прыжки.**

- Ежедневно во время бодрствования следует проводить с каждым ребенком игры-занятия для развития движений, пока эти движения не сформируются и не закрепятся.

При отсутствии противопоказаний ребенку 1—1,5 месяца назначают физические упражнения и массаж, которые хорошо сочетаются друг с другом.

Массаж — это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела ребенка как руками, так и специальными аппаратами.



# Массаж

Благотворное влияние массажа на организм ребенка отмечается многими отечественными авторами: К.Д.Губерт, М.Г.Рысс, Б.Цукунф-Губер, З.С.Уваровой, Р.Г.Сорочек, В.П.Спириной, Г. П. Юрко и др..

У детей применяют следующие виды массажа:

- поглаживание,
- растирание,
- поверхностное и глубокое разминание,
- легкое поколачивание ,
- вибрация.

Каждый из видов массажа оказывает различное физиологическое действие.

## Поглаживание

- Поглаживание содействует расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и лимфы в коже. Оно оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимает болевые ощущения, нормализует функцию дыхания и сердечно-сосудистой системы.
- Под воздействием поглаживания мышцы расслабляются и их работоспособность восстанавливается быстрее.
- Под воздействием поглаживания легко возбужденные дети засыпают быстрее, их сон протекает глубоко и длительно.



# Растирание

- Растирание осуществляется при несколько большем давлении рук, чем поглаживание. Оно воспринимается не только кожей, но и подкожной жировой клетчаткой и поверхностно расположенными мышцами.
- Растирание улучшает питание сухожилий, суставных сумок, повышает сократительную способность мышц.

## Разминание, поколачивание

- Разминание проводится короткими движениями рук, но с большим давлением, чем при растирании. Разминание повышает тонус и эластичность мышц, улучшает их сократительную способность. У детей, страдающих рахитом, разминание способствует восстановлению статических и моторных функций.
- Поколачивание — более сильный прием массажа. Оно проводится тыльной поверхностью вначале одного пальца, потом двух, а затем трех и четырех пальцев (поочередно обеих рук). Поколачивание улучшает кровообращение, усиливает питание глуболежащих мышц, повышает деятельность внутренних органов.

# Вибрация

- Вибрация — наиболее сильно действующий прием массажа. Этот прием используется реже, чем остальные. Вибрация применяется для стимулирования деятельности нервно-мышечного аппарата, усиления обменных процессов.
- Гимнастика и массаж в раннем возрасте способствуют оптимизации двигательной активности и правильному психофизическому развитию ребенка. Физиологическое обоснование методик проведения гимнастики и массажа основано на знании состояния и развития мускулатуры малыша.

# Требования к проведению массажа

На первом году жизни массаж рассматривается как вид пассивной гимнастики. Он охватывает все мышечные группы — рук, плечевого пояса, спины, живота, ног, стоп.

Рекомендуется соблюдать следующие требования:

- массаж должен предшествовать физическим упражнениям и чередоваться с ними;
- упражнения проводятся последовательно сверху вниз: руки, плечевой пояс, туловище, ноги;
- упражнения для различных мышечных групп чередуются в процессе занятия;
- исходные положения массажа чередуются: лежа на спине, животе, боку, сидя, стоя;
- начинать следует с более легких упражнений, постепенно переходя к более сложным, и заканчивать снова более легкими;
- чередовать упражнения с отдыхом или массажем, который обеспечивает наименьшее напряжение мышц;
- физическая нагрузка повышается постепенно за счет частоты повторения упражнений, приемов массажа, увеличения длительности занятия с 5—6 минут в первые полгода жизни до 8—10 минут во второе полугодие.

# Физические упражнения для малышей

- Исходя из анатомо-физиологических особенностей ребенка 1-го года жизни, составляются комплексы физических упражнений. Они состоят из 5 периодов: I — от 1,5 до 3 месяцев; II — от 3 до 4 месяцев; III — от 4 до 6 месяцев; IV — от 6 до 9 месяцев; V — от 9 до 12 месяцев.
- Занятия физическими упражнениями и массаж проводятся ежедневно в одно и то же время, желательно в первой половине дня, когда ребенок бодр и весел. С ребенком начинают заниматься спустя полчаса после кормления. Перед началом массажа необходимо вымыть руки теплой водой; снять кольца, часы и другие предметы; ногти должны быть коротко острижены. Прикосновение к нему взрослого должно быть нежным, ласковым, приятным. Массажные действия сопровождаются словами, музыкой, песенкой.

**Таким образом, с первых мгновений появления ребенка на свет необходимо уделять особое внимание развитию его движений, укреплять его тело, развивать психику.**

## Часть 2.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ

- На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы.
- Как известно, степень развития движений ребенка зависит от состояния и развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей; условий окружающей среды.

# Формирование основных движений у детей 2-3 года жизни

## Бросание

- 1,5 года у ребенка появляются элементы замаха и бросания, которые требуют силы, ловкости, глазомера и координации движений конечностей и туловища. У малыша наблюдается различие в бросании правой и левой рукой. Бросание вдаль дается ему легче, чем в цель. Правильное бросание требует толчка определенной силы, напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений.
- После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч.
- В 2,5 года ребенка учат правильному бросанию: при броске правой рукой правая нога отставляется назад и на нее переносится тяжесть тела. При броске левой рукой отставляется левая нога. При замахе туловище поворачивается в сторону руки, которой будет производиться бросок, ребенок переносит тяжесть тела с ноги, отставленной назад, на впереди стоящую ногу.

## Лазание

- Лазание продолжает совершенствоваться у ребенка 2—3 лет.
- Его учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха.
- Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания.



# Ходьба

- Ходьба ребенка еще несовершенна, ее автоматизм, координация движений недостаточны. Учитывая особенности пропорций тела ребенка, можно объяснить неустойчивость и наличие у него множества лишних движений: широко расставленные ноги для увеличения площади опоры; согнутые колени, шарканье ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д.
- Значительное внимание в этом возрасте уделяется упражнениям в усложненных видах ходьбы (перешагивание через палочки, ходьба по узкой дорожке, доске и т.д.). Важно, чтобы ребенок видел безукоризненный образец ходьбы, осанки взрослого, которому он с удовольствием подражает.

# Бег

- Бег детей 2—3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов.
- Для 2,5—3-летнего ребенка бег более привычное движение, чем ходьба, дети охотнее бегают, чем ходят. В беге у ребенка наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений. Чаще ребенок плохо отталкивается от почвы, бежит на всей ступне. Во время бега руки согнуты в локтях. Согласованные движения рук и ног при беге развиваются раньше, чем при ходьбе.
- Исследование Р. Г. Сорочек свидетельствует, что бег ребенка этого возраста малоритмичен, тяжеловат; он плохо ориентируется в пространстве, иногда теряет равновесие и падает, но затем быстро встает и продолжает бег. Развитие скорости бега строится на базе освоения правильных навыков движений. Навык бега закрепляется и совершенствуется в подвижных играх: «Бегите ко мне», «Догони-догони» и т.д.

# Прыжки

- До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком прыжка. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц и функций равновесия, недостаточность пружинящего свойства стопы снижают возможность усвоения ребенком прыжка.
- В 2,5 года ребенок начинает спрыгивать с небольшой высоты. Для овладения навыком прыжка ребенку даются подготовительные упражнения типа «пружинки», ритмичные приседания и выпрямления ног без отрыва от почвы, потягивания, подскоки на месте. Ребенок начинает подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Спрыгивание и прыжок в длину с места даются ребенку легче, чем прыжки в высоту.
- До 3 лет ребенку не удастся выполнить прыжки на одной ноге.

**Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате, на участке, дома для свободной двигательной деятельности (специальное физкультурное оборудование, обучение правильным движениям, закрепление движений в подвижных играх, играх – имитациях)**

# Физкультурные занятия

- Физкультурные занятия — одна из основных форм обучения и воспитания ребенка. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику.  
На 2-м году жизни ребенка у него активно развиваются двигательные умения, совершенствуются основные движения. Он по собственной инициативе ползает, подлезает, влезает, катает, бросает мяч, с удовольствием играет в мяч со взрослым, перешагивает через палочку и т. д.
- Физкультурные занятия с ребенком 2—3 лет проводятся в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. При проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года до 1 г 6 мес объединяют в подгруппы по 2—3 или 4—5 человек; детей от 1 г 6 мес до 2 лет — по 6—8 человек.



- На занятиях обязательно проводятся общеразвивающие упражнения. Они подбираются для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках. Воспитатель обучает ребенка движению, внимательно следит за качеством его выполнения.
- Значительную роль в занятии играют имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры.
- Общеразвивающие упражнения чередуются с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняются упражнения по подгруппам поточно или фронтально. В этих группах значительное внимание отводится развитию ходьбы и равновесия. С этой целью в занятия включаются разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, бросание и др.
- Занятия в группах раннего возраста проводятся подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям ребенка.

**Грамотное руководство взрослых физическим развитием малышей приведет к своевременному закреплению основных движений, воспитанию умения двигаться в коллективе, развитию координации движений, желанию выполнить игровые правила и задания. Также формируются психофизические качества: смелость, ловкость, реакция на сигнал.**

