

ГУ РК « Сыктывкарский специализированный дом  
ребёнка»

**Тема: «Физиологическое значение  
двигательная активности в развитии  
детей раннего возраста.**

Выполнила: Оболдина Н. С.

Сыктывкар, 2014 год

# Актуальность темы:

Физическое воспитание является одной из основных задач воспитания детей раннего возраста. Движения – это органическая потребность ребёнка, и чем он меньше, тем сложнее ему обходиться без движений. Грамотная организация двигательной активности детей раннего возраста заключается в учёте особенностей высшей нервной деятельности детей раннего возраста. Воспитатель должен правильно организовать прогулки и другие режимные процессы, чтобы ребёнок в течение дня мог удовлетворить потребности в движении.

Таким образом, данная тема является актуальной, т. к. развитие двигательной активности, её организация имеет непосредственное влияние на физическое и нервно – психическое, интеллектуальное развитие ребёнка раннего возраста, а также на становление его поведения.

# 1. Особенности физического развития детей раннего возраста

# В основе тяги к движениям лежит много причин:

1

*Биологический импульс*, который является для ребёнка внутренней необходимостью. Не смотря на постоянную опасность упасть и пораниться, несмотря на боль, ребёнок упорно совершает свои тренировки.

2

Ребёнок находится в постоянном *тренинге*, так он может развить чёткую координацию своего тела, довести движения до автоматизма, а значит освободить мозг для других дел.

3

Движения необходимы ребенку и для познания окружающего мира. Бездеятельное состояние ребёнка, дефицит сенсорных действий на кору головного мозга ведут к резкому подкорковому возбуждению.

Ребёнку 3-4 лет для удовлетворения потребности в движении нужно сделать от 9000 до 10500 шагов сутки. В свободном бодрствовании, при ходьбе, беге, в играх ребёнок проходит 23 км в день.



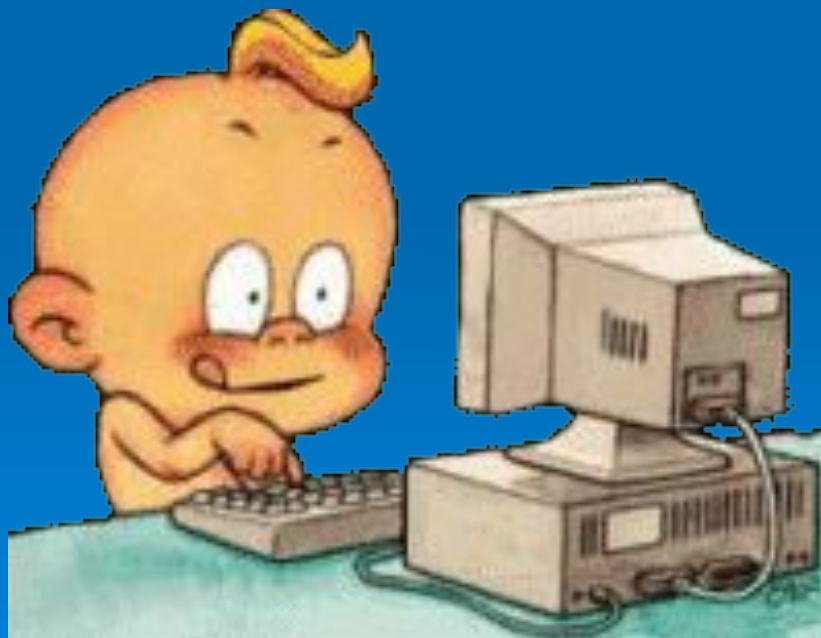
Если в первую половину дня  
движения детей были ограничены,  
дети будут навёрстывать  
необходимое вечером.



Если не ходили гулять, то потом в течение нескольких дней компенсируют недостаток движения.



Если они много сидели днём, то плохо и не спокойно будут спать ночью.







## Становление и развитие движений, двигательной активности детей раннего возраста связано с нервной системой

Частые вспышки возбуждения ведут и излишнему расходованию нервной энергии, к повышенной утомляемости и к истощению нервной системы, а частое вялое состояние ведет к отставанию в физическом и нервно – психическом развитии.

При неправильном отношении взрослых к этим временным нарушениям в поведении детей, длительное бездействие травмирующих нервную систему условий воспитания эти временные реакции могут быть стойкими, более резкими, часто возникающими и впоследствии могут превратиться в отрицательные черты характера – упрямство, негативизм.

## Особенность детей раннего возраста:

Двигательные структуры созревают не одновременно и на протяжении 3,5 лет качественно отличаются от таких структур не только взрослых, но и детей дошкольного возраста. Нервная и мышечная ткань в раннем возрасте морфологически отличается от мышц и нервов взрослого.

Мышцы в раннем возрасте не способны к длительному сокращению; малышу легче сделать несколько гимнастических упражнений, чередуя различные мышечные группы, чем длительное время сохранять одну и ту же позу ( «стойте красиво», «сидите спокойно»).

Работоспособность и выносливость нервной системы детей раннего возраста ниже, чем у детей старшего возраста, вследствие этого дети раннего возраста очень легко и быстро утомляются. Причиной, приводящей к быстрому утомлению может быть неправильная организация деятельности детей.

# Причиной возбудимости нервной системы является утомление

Утомление – результат напряженной или длительной деятельности организма. Психически оно ощущается как чувство усталости. При утомлении падает работоспособность, нарушаются тормозные процессы. Утомление, возникающее в результате, какой либо деятельности можно снять сном или сменой характера деятельности



## 2. Формы двигательной активности детей раннего возраста



## Формы двигательной активности детей раннего возраста

1. Самостоятельная двигательная деятельность
2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
3. Музыкальные занятия
4. Специальные занятия по физкультуре
5. Зарядка (утренняя гимнастика)

## 1. Самостоятельная двигательная деятельность

- Движения для ребёнка - источник наслаждения. Прыжки, кувыркание, лазание, бег становятся самоцелью, так как доставляют малышу радость. Двигательная активность является одним из способов самовыражения: из – за недостаточности средств общения ребёнок использует движения, чтобы выразить свои импульсы, эмоции и чувства. В годовалом возрасте возможность передвигаться воспринимается как нечто жизненно важное, поэтому всякие помехи совершенно непереносимы



## 2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

- Главные физиологические и воспитательные задачи: Воспитание умения согласовывать свои движения с действиями окружающих. Закаливание и оздоровление.
- Очень важны подвижные игры они помогают организовать детей во время прогулки, улучшают их настроение. « догони собачку», «Догони меня», « Мой веселый звонкий мяч», « Самолеты» и т. п.



### 3. Музыкальные занятия

- Главные физиологические и воспитательные задачи: Воспитание чувства ритма. Воспитание умения согласовывать свои движения с действиями окружающих.



### 4. Специальные занятия по физкультуре.

- Главные физиологические и воспитательные задачи: Воздействие на отдельные группы мышц. Воспитание точного двигательного навыка. Закаливание и оздоровление.





## 5. Зарядка (утренняя гимнастика, разбудка) с 2-х лет

- Главные физиологические и воспитательные задачи: Переход от сна к бодрствованию, Воспитание обязательной потребности в утренней зарядке
- С детьми, воспитывающимися в доме ребенка следует ежедневно проводить утреннюю зарядку. Которая проводится в идее свободного упражнения, подвижной игры, под общую команду, непосредственно после сна, натошак, в течении 5 – 6 минут. В содержание занятий входят: ходьба, простейшие движения для верхних и нижних конечностей, повороты, наклоны и выправления туловища и др. Заканчиваются занятия заключительной ходьбой. Вот несколько упражнений:
  - « Ходите, как великаны»
  - « Бегайте на четвереньках, как собачки»,
  - « Прыгайте и квакайте, как лягушки»
  - « Прыгайте и чирикайте, как воробьи»
  - « Самолеты»и т. п.



### 3. Условия для организации двигательной активности детей: свобода действия и их ограничения

Очень важным условием правильной организации бодрствования детей является обеспечение наиболее рациональной смены видов и характера деятельности.

Дети раннего возраста не могут длительно заниматься одним и тем же. Бегая свободно, ребёнок многократно меняет характер своих движений, он, то приседает, то останавливается, то подпрыгнет, идет влево, то вправо и т. д.

Таким образом, происходит смена не только работающей мышцы, но и соответствующих участков головного мозга, вследствие чего утомление и не наступает.

Недопустимо для детей раннего возраста просмотр телевизионных программ, частые посещения шумных сборищ и др. непосильных раздражителей. Время просмотра телевизора не более 15 -20 минут один раз в день.

Отрицательно сказываются на поведении детей частые требования затормозить, прекратить то или иное действие – «нельзя двигать стулья», «не бери куклу», «не бегай». Эти частые запрещения и длительные ожидания вызывают перенапряжение процесса торможения, что утомляет нервную систему детей и ведёт к нарушениям в поведении.

Заставлять детей долго ждать и часто сдерживать, ограничивать проявления его активности нельзя. Обилие запрещений, длительное ожидание введут к перенапряжению тормозного процесса, а следствием этого является повышенная раздражительность детей, частые «капризы», появление негативизма и упрямства.

Психолог Ильина В. Н. отмечает, что ограничения в движениях, запреты и т. д. приводят к накоплению отрицательных эмоций и агрессивных импульсов. Движения для ребёнка – не только телесная радость: двигательные возможности очень тесно переплетены с интеллектуальными и духовными.

Освоение ходьбы открывает новый этап в пространственных ориентациях малыша. Для познания мира, ребёнок не располагает ни какими инструментами, кроме своего тела. Благодаря телесному взаимодействию с предметами малыш познаёт расстояния между ними, их величину и формы, устойчивость и много других разных свойств. Путешествия приводят к изменению угла зрения, появлению перспективы расширению кругозора. Восприятие становится трехмерным.

## Заключение

Таким образом, изучив работы учёных, педагогов, психологов (Красногорского Н. И., Щелованова Н. М., Аксариной Н. М., Кистяковской М. Ю., Фрухт Э. Л., Печоры К. Л., Пантюхиной Г.В., Голубевой Л. Г., Тонкова – Ямпольская Р.В., Ильиной В.Н.) можно сделать вывод, что в работе с детьми раннего возраста необходимо: во-первых, учитывать возрастные, индивидуальные, морфологические особенности детей. Во-вторых, должно быть правильное руководство со стороны взрослого организацией детей; организованная смена видов деятельности в течение дня, недопущение бездеятельностных состояний детей.

Правильно созданные условия воспитания помогут избежать утомления нервной системы, а следовательно, помогут избежать вспышек раздражительности в поведении детей, и будут способствовать полноценному физическому, нервно – психическому, эмоциональному развитию детей раннего возраста.

# Список литературы:

1. Н. М. Аксарина « Причины нарушения уравновешенного поведения детей раннего возраста».М.:1970.
2. Развитие и воспитание детей в домах ребёнка: учеб. пособие для системы послевуз. Проф. Образования врачей педиатров;/под ред. В. А. Доскина и З. С. Макаровой. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007.-375с.: ил.
3. ЛЕДЛОФФ Ж. Как вырастить ребёнка счастливым, принцип преемственности. Генес, 2014с. 207.
4. Развитие личности ребёнка от года до трёх/Сост. В. Н. Ильина. Екатеринбург: У-Фактория, 2003.-432с.