

Особенности физического воспитания детей раннего возраста

Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Физическое воспитание детей ясельного возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Особенно важное значение имеет развитие движений. С этой целью проводятся утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и др. Следует заботиться также о повышении двигательной активности ребенка на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, подбора физкультурных пособий и игрушек и побуждения детей к ее использованию. Обучение детей двигательным навыкам и умениям происходит главным образом на занятиях физической культуры. Занятия обязательны для всех здоровых детей. Они проводятся круглый год. С детьми второго и третьего года жизни по подгруппам (с детьми до 2-х лет по 8—10 человек, с детьми третьего года жизни по 10—14 человек). В физическом воспитании должен соблюдаться строгий дифференцированный подход: при назначении режима, питания, закаливающих процедур, при подборе игр и физических упражнений, в их дозировке учитывается возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, а также индивидуальные особенности ребенка. Методика физического воспитания детей зависит от их возраста, но основные принципы ее во всех возрастных группах остаются одинаковыми.

Некоторые отличия в методике проведения занятий по физическому воспитанию связаны лишь с анатомофизиологическими особенностями детей различных возрастных групп. Во время занятий нужно стремиться развивать и совершенствовать те двигательные навыки, которые наиболее необходимы в данном возрасте. Например, у детей первого полугодия жизни необходимо развивать двигательные навыки в поворотах со спины на живот, с живота на спину, несколько позже — навыки в ползании. У детей более старшего возраста развивать и совершенствовать двигательные навыки в основных видах движения: в ходьбе, беге, равновесии, лазании, метании и прыжках.

Физическое воспитание для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как и них дети проводят большую часть дня. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. Вот почему так справедливо отмечал выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и

обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. Физическое воспитание детей на 2 году жизни в связи с развитием нервной системы в режиме детей второго года жизни увеличивается длительность бодрствования и уменьшается количество времени, отводимого на дневной сон.

Для детей второго года жизни, воспитывающихся в одной группе, устанавливается два режима. До 1 года 6 мес. дети спят два раза по 2—2,5 ч и бодрствуют 3,5—4 ч подряд, после 1 года 6 мес. спят один раз 2,5—3 ч и бодрствуют 4,5—5 ч. Таким образом, время сна и бодрствования младших и старших детей не совпадает, что дает возможность воспитателю и няне уделять больше внимания той группе малышей, которые не спят. Заметив, что ребенок вовремя не засыпает или рано просыпается, а к установленному времени еще не хочет есть, воспитатель сообщает об этом врачу. При необходимости врач дает указание перевести ребенка на другой режим. Детей ослабленных, с неустойчивой нервной системой целесообразно несколько дольше оставлять в младшей подгруппе. К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить. Комплекс её для самых маленьких (1 — 2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»).

В занятиях с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок. Начиная с 3 лет упражнения усложняются, увеличивается их число (до 5—6) и число повторений. Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений. С 3 лет малыши учатся бегу, прыжкам в высоту, метанию на расстояние, в цель, упражняются в равновесии, с 4 лет их можно учить ходить на лыжах, с 5 — плавать, играть в бадминтон, с 6 лет — кататься на коньках, играть в настольный теннис, выполнять элементы игры в баскетбол, городки. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания. Ребятам более старшего возраста можно рекомендовать занятия в спортивных секциях. Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы. Вместе с тем родители должны учитывать рекомендации врачей-онкологов, предупреждающих от длительного пребывания детей на воздухе в туманную погоду в крупных промышленных городах.

Младенец — это радость, надежда и счастье родителей. Как хочется видеть своего ребенка здоровым, крепким, сильным!