

# Консультация для родителей «Особенности физического развития детей раннего возраста»



подготовила:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «ЦРР- детский сад №6»  
Перова Е.П.

## План

1. Введение

2. Приоритетность физического воспитания в раннем возрасте
3. Физическое воспитание ребенка 1 года жизни
4. Физическое воспитание ребенка 2 и 3 года жизни
5. Заключение
6. Список использованной литературы

## **1. Введение**

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 до года индивидуально с каждым ребенком, с детьми второго и третьего года жизни по подгруппам (от 1 года до 1 года 6 месяцев по 6—8 человек, 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.

## **2. Приоритетность физического воспитания в раннем возрасте**

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. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

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.

Условно физкультурное занятие можно разделить на три части (вводно-подготовительная, основная и заключительная), хотя оно представляет собой тесно связанное между собой единое целое. Каждая часть физкультурного занятия имеет свои конкретные задачи и определенное содержание.

1. Вводно-подготовительная часть физкультурного занятия имеет следующие задачи: организация детей, концентрирование их внимания, повышение заинтересованности и активности детей, а также функциональная подготовка опорно-двигательного аппарата и всех внутренних органов и систем к предстоящей повышенной физической нагрузке в основной части занятия. Вводно-подготовительная часть занимает до 20 процентов времени от общей продолжительности занятия.

Упражнения должны выполняться в форме простых игр. Физическая нагрузка увеличивается постепенно.

II. Основная часть. Главной задачей этой части физкультурного занятия является развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, а также воспитание физических качеств.

В основной части физкультурного занятия дети получают наибольшую физическую нагрузку на все органы и системы организма, становятся возбужденными, особенно после правильно организованной подвижной игры. Под влиянием физической нагрузки усиливается деятельность органов кровообращения, дыхания и др.

III. Заключительная часть физкультурного занятия проводится с целью приведения организма в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение ребенка. Продолжительность ее составляет около 10 процентов времени, отведенного на занятие. Физическая нагрузка в этой части значительно снижается.

Деление физкультурного занятия на части соответствует закономерностям включения организма в работу и дает возможность обеспечить наилучшие условия для решения задач физического воспитания детей. Количество частей в занятии, их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах, в то же время продолжительность каждой части, содержание ее изменяются в зависимости от возраста, состояния здоровья, физического развития детей.

### 3.4 Физическое воспитание ребенка 2 и 3 года жизни

#### *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.

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 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. Постепенно 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. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания.

Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы.

### 5. Заключение

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

Первые три года жизни развитие ребенка проходит очень быстро. Ни в один из последующих периодов он не приобретает так много, как в первые годы. Врожденные особенности не формируют психической деятельности младенца. С первых дней жизни окружающая младенца среда начинает оказывать на него большое влияние, поэтому родители должны следить за здоровьем младенцем. Для укрепления здоровья младенца обычно применяется лечебная физкультура и гимнастика, что приводит к правильному развитию ребенка на раннем этапе.

Между организмом младенца с его врожденными; унаследованными особенностями и окружающей средой с первых дней жизни происходит процесс взаимодействия, в результате которого формируются новые нервные и психические процессы.

**Известно, что развивается младенец в результате непосредственных воздействий на него взрослых,** в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, идущей из окружающей среды.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления некоторых посильных для него трудностей. Если ребенок не слишком подвижен, используйте уроки физкультуры, как приятное время препровождения. Все это позволит развеселить ребенка и приведет к правильному его развитию.

**Задача родителей** — способствовать развитию самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития ребенка имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем — речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.

Особенно внимательным должен быть подход к детям, отстающим в развитии. Учитывая их быструю утомляемость, легкую возбудимость, нужно обязательно чередовать лечебную гимнастику и физкультуру с паузами отдыха.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма младенца к различным заболеваниям, — правильное физическое воспитание, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания. Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют лечебная гимнастика и массаж, а также уроки физкультуры.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе лечебной гимнастики и лечебной физкультуры в сочетании с закаливанием для правильного физического развития ребенка. Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего укрепления здоровья и развития ребенка.

В тех случаях, когда в здоровье и физическом воспитании и развитии детей возникают какие-либо отклонения, правильный режим дня, закаливание, физические упражнения, лечебная гимнастика и массаж по совету врача помогут устранить эти недостатки.

## **6. Список использованной литературы**

1. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 1987. - 128 с.: ил.
2. Голубева Л.И. особенности физического развития детей 1 года жизни, Дошкольное воспитание, №4., 2003, с 88-89.

3. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000. - 333 с.
4. Кенеман А.В., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста М., Просвещение 1985.
5. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 1983.
6. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1998. - 143 с.: ил.
8. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 1991. - 61 с.
9. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 192 с.: ил.