

Двигательная активность детей 1 младшей группы раннего возраста.

Ранний возраст -наиболее ответственный период в жизни человека,в это время закладывается фундамент будущей личности,продолжают формироваться основы физического и психологического здоровья.

Организм ребенка тесно связан с окружающей средой,так же,как у взрослого,поэтому малейшие изменения окружающей среды влекут за собой в изменение состояния поведения ребенка.

Организм ребенка,состоящий из многих органов и систем(нервной,сердечно-сосудистой,дыхательной,опорно-двигательной,пищеварительной,выделительной,эндокринной)представляет собой единое целое.Когда ребенок двигается,все эти системы начинают усиленно работать,что способствует их развитию.

Одним из факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность ребенка.

Есть дети с повышенной двигательной активностью,со средней и малой потребностью в движениях.

Учитывая все эти физиологические особенности детей до 3 лет нужно проводить физкультурно-оздоровительную работу.Необходимо помнить,что движения являются органической потребностью малыша.

С большой ответственностью надо относиться к воспитанию движений с первых дней жизни ребенка

Правильно применять специальные воздействия на разные группы мышц для более качественного их созревания.Для воспитания движений ребенку необходимы различные формы двигательной деятельности(массаж,закаливающие процедуры,занятия физкультурой).

Очень важно,чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений.

Для детей ранней группы занятия проводятся в игровой форме.

Физкультурно-оздоровительная работа.

1.Занятие по физкультуре всех типов:

- традиционные
- занятия-соревнования
- праздники,разалечения

2. Система эффективных закаливающих процедур:

- воздушное закаливание
- водное закаливание
- хождение по ребристой доске,коврикам здоровья
- хождение босиком
- полоскание горла,рта
- максимальное пребывание на свежем воздухе

3. Активация двигательного режима воспитанников:

- обесречение двигательного режима детей атри-
Бутами и пособиями
- создание необходимой развивающей среды
- проведение подвижных игр
- проведение утренней гимнастики,физминуток

4.Использование оздоровительных технологий на занятиях:

- точечный массаж по Уманской
- дыхательная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- артикуляционная гимнастика

От 1-2 лет малыш может:

Ходьба:

1. Ходить в определенное направление со зрительными ориентирами.
2. Ходить по ограниченной поверхности
3. Подниматься и спускаться по наклонной доске (в 10-15 см от пола)
4. Перешагивать препятствие, положенную на пол, приподнятую на 6-10 см.
5. Лазанье: Пролезть под веревку, обруч
Перелезть через бревно.
6. Бросание : 1. Катать мяч, бросать вниз, догонять его.
2. Бросать каждой рукой маленький мяч в корзину.

От 2-3 лет ребенок должен уметь:

Ходьба:

1. Проходить без помощи взрослого небольшое расстояние (1-2 м)
2. Ходить в определенное направление.

Бег:

1. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот.
2. Бегать в заданное направление
3. Менять направление при беге

Ползание, лазание.

1. Ползать по прямой с подлезанием под веревку (в 25-30 см)
2. Ползать вверх по наклонной доске, сползать с нее (в 1 м).
3. Влезть на лесенку и слезть с нее.

Бросание и катание.

1. Бросать и катать мяч в определенное направление.
(прокатывание в воротца и бросать в корзину)
2. Бросать мяч в корзину с расстояния 0,5-1,5 м, бросать мяч взрослому.
3. Ловить мяч, брошенный взрослым. Бросать мяч взрослому (расстояние 0,5-1,5 м)
4. Подбрасывать мяч вверх и пытаться ловить

Прыжки:

1. Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях.
2. Подскакивать на месте на 2 ногах
3. Подскакивать с продвижением вперед
4. Перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (между линиями 10, 20 см)
5. Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося 10-15 см от поднятой руки ребенка)
6. Спрыгивать с высоты 10, 20 см