

О физическом развитии ребенка 2-3 лет.



К дошкольному возрасту дети, как правило, хорошо управляют своим телом. Они постоянно находятся в движении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помогает ребенку познавать окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра с учетом того что все физические качества ребенок в этом возрасте постигает через игру, игровую ситуацию.

Движение — это естественная потребность ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому наша главная задача — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине.

Немного о развитии движений

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо развивать все основные движения. Он как будто все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. Прежде всего, следует обратить внимание на ходьбу. Ее необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года.

Ребенок 2—3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Посмотрите на своего малыша — он только недавно встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, бросать мячик, толкать и катать его — для него это одно удовольствие. Так что же — его ничему не надо учить, всеми движениями он овладеет и так? И да, и нет. Не думайте, что после того, как ребенок встал на ноги, все пойдет само собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подавляющее большинство двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

При этом важно не упустить время. Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

Как же обучать основным движениям?

Первое, что надо четко усвоить: движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому в первую очередь для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно двигаться и дома, и на улице.

Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, лазать, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять никуда забираться до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе.

На занятиях физкультурой предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учу его, показываю и объясняю, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за мной, но и осмыслил его. Лучше всего у ребенка все будет получается, если и родители будут играть вместе с ним. Вы играете, а он вам подражает.

Физическое воспитание—это не только упражнения

Не думайте, что физическое воспитание может ограничиться только проведением комплекса упражнений или утренней гимнастики. Этого, безусловно, мало. Необходимо использовать любую возможность!

А сколько таких возможностей имеется! Например, летние прогулки. Постарайтесь почаще бывать с малышом в парке, саду, выезжать за город. Если вы летом живете на даче, не ограничивайтесь пределами своего участка, выходите в поле, лес, на речку. Во время таких прогулок малыш постепенно привыкает владеть своими движениями в различной обстановке, попадая в естественные условия.

Можно ли малышу заниматься спортом?

Конечно, спортом, как таковым, малыш до 3 лет еще не занимается. Однако ему доступны различные спортивные развлечения: зимой — санки и лыжи, летом — велосипед. Уже с 1,5 лет ребенок может съезжать на санках с небольших пологих горок, а потом самостоятельно подниматься. Все это развивает силу, ловкость, решительность. С 2,5 лет его можно уже учить кататься на лыжах. Но при этом важно соблюдать необходимую постепенность и последовательность, чтобы не отбить охоты к этому занятию. Сначала малыш ходит на лыжах без палок, может даже с поддержкой за одну руку, а затем с палками. Эти упражнения развивают все основные группы мышц, вырабатывают выносливость, смелость, способствуют хорошей координации движений.

Родители часто спрашивают, стоит ли ребенка с раннего возраста приобщать к «большому спорту». С этим лучше подождать. Ведь у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Поэтому слишком ранние, интенсивные нагрузки могут привести к нарушению осанки, отрицательно сказаться на состоянии его здоровья. Обучение какому-либо одному виду деятельности делает его развитие односторонним.