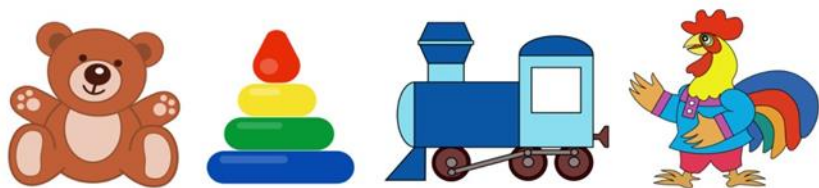


11 марта 2021г.

# Развитие двигательной активности детей раннего возраста



Кильдышева Ирина Африковна,  
ст. преподаватель кафедры ДиНОО

# Вопросы

- Анализ актуальных проблем развития детей раннего возраста
- Создание условий для достижений малышей в освоении основных движений
- Практикум по развитию двигательной активности детей раннего возраста

Время проведения: 14.00-14.30

# Ранний возраст

- Тесная взаимосвязь между физическим и умственным развитием
- В основе ВПФ лежит базовый сенсомоторный уровень развития
- Закладываются основы психофизического развития
- Интенсивность процесса психического развития зависит от разнообразия движений
- Ограничение движений влияет на физическое развитие, осанку, дыхание, кровообращение, сказывается на нервной системе в целом
- Заложенный в этот период базис станет основой для всех этапов дальнейшего развития

# Для достижения результата

- ❑ Игры, занятия должны быть регулярными и интересными
- ❑ Никогда не следует переходить к следующему упражнению, если предыдущее не выполнено (ребёнок должен получить удовольствие от достигнутого результата)
- ❑ Упражнения должны быть новыми, интересными, понятными, соответствующие возрасту
- ❑ Неудачи снижают интерес к новому, затрудняя дальнейшее обучение

## *Важно :*

- чтобы деятельность каждого ребёнка оказывалась успешной, а цель - достигнутой
- ребёнку должно быть интересно и понятно то, что он делает, какой результат получит
- развивать чувственный опыт ребёнка



# Основные умения раннего возраста

- Ходьба
- Лазанье
- Бег
- Прыжки
- Метание

## Создание условий

- Организация среды
- Организация двигательного режима
- Учёт возрастных особенностей при подборе оборудования и игровых упражнений

**Координация движений** - это согласование работы всех мышц тела, в результате чего движения оказываются размеренными, пластичными

Дети, с несформированной общей моторикой

- Плохо ловят мяч
- Не могут стоять на одной ноге без поддержки
- Затрудняются прыгать на двух или одной ноге
- Затрудняются кататься на самокате

Координация движений детей совершенствуется при помощи организованных игр, упражнений, занятий

## Упражнения для развития координации можно разделить на:

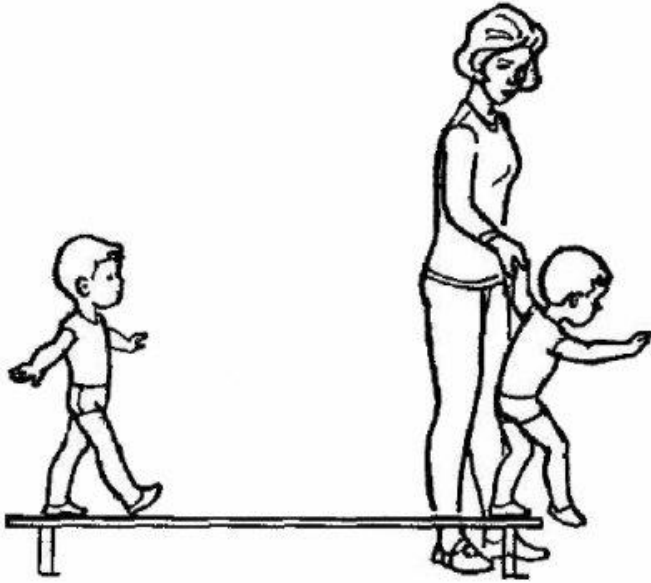
*Статистические* - сохранение равновесия в заданной позе

- Стоять на одной ноге
- Удерживать легкий груз на голове

*Динамические упражнения*

- Ходьба
- Перешагивание
- Ползание, лазание
- Бег
- Прыжки

# Динамические упражнения



Обязательно находитеcь рядом, чтобы в любой момент можно было подхватить ребёнка и уберечь от травмы

Игровые упражнения на координацию лучше всего совмещать с прогулкой

## *Упражнения на прогулке*

- обычная ходьба (самостоятельная ходьба с согласованием движений рук и ног)
- ходьба с препятствием (перешагивание предметов, бордюров, песочницы)
- наклоны и приседания
- ходьба по скамейке, бревну, бордюрам и т. п.



Координация движений

## Ходьба. Игры-упражнения для детей от 1 года

- Ходьба **без помощи взрослого** сначала на небольшое расстояние (2-3 м), постепенно доводя его до 10 м.
- Ходьба **по инструкции**. Расположить игрушку на расстоянии 2-3 м от ребенка и предложить ее принести. Постепенно увеличивать расстояние до 10 м.
- Ходьба **в разных направлениях**, ориентировка в пространстве. Несколько крупных игрушек располагают в разных местах группы. Задача ребенка по очереди подойти к каждой из них, поздоровается, погладить
- **Перешагивание** через ленточку или веревку лежащую на полу.  
*Усложнение:* перешагивание через 3-4 ленточки
- **Перешагивание** через предметы высотой от 10 до 20-25 см.

# Игры-упражнения

## Дождик

Дождик, дождик, что ты льёшь? -

4 хлопка

Погулять нам не даёшь. - Притопы

Дождик, дождик, полно лить, - 4  
хлопка

Деток, землю, лес мочить.- Ходьба  
на месте

После дождика на даче

Мы по лужицам поскачем. – Прыжки  
(ходьба) через лужицы

## Поезд

Поезд мчится и свистит

И колёсами стучит.

Я стучу, стучу, стучу,

Всех до леса докачу.

Чу-чу, чу-чу, всех до леса докачу

Руки согнуты в локтях, синхронные  
вращательные движения обеими  
руками. Шаг в сторону – притоп,  
вращать руками, имитируя движения  
колёс.

### Пушинки и слоны

Дети под нежную тихую музыку двигаются, как пушинки. Под громкую музыку изображают слона, громко и тяжело топают, напрягая ноги.

### Пружинки

Сидя, пальцами левой и правой стопы надавливать на воображаемые «упругие пружины» в полу, чередуя напряжение стоп с расслаблением.

*Мы замёрзнуть не боимся,  
Прыгаем и веселимся.  
По снежку с снежинками  
Ножками-пружинками!*

### Заводные зайцы

Дети стоят слегка согнувшись, с опущенными плечами и руками. Педагог «заводит» детей-зайцев; они, напрягая руки, имитируют игру на барабане.

*Бум—Бум—Бум и Бам Бам Бам!  
Мне купи барабан!  
Барабан большой, красивый  
Бью в него со всей я силы!  
Палочки в руках мелькают,  
Быстро такт нам отбивают.  
Бум—Бум—Бум и Бам—Бам—Бам!  
У меня есть барабан!*

Затем «завод кончается», дети принимают исходное положение (слегка сгибаются, опускают плечи и руки)

## Координация движений

# Бег

*Задача* - способствовать формированию у детей умения бегать

1. Переход от ходьбы к бегу и наоборот
2. Бег в заданном направлении
3. Изменение направления бега
4. Изменение темпа бега (ускорение, замедление)

*Игры:* «Догони меня», «Догони лисичку», «Кто вперёд добежит до ёлочки, берёзки»

# Ползание и лазанье

*Ползание – важный этап формирования межполушарных связей*

**Задача** – создать условия для развития умения ползать и лазить

- Ползать по прямой
- Подлезать под веревку (высота 25-30 см), пролезать в обруч, в туннель, под стулом и т. д.
- Ползти вверх по наклонной доске, сползать с нее вниз (высота 1 м)
- Бегать на четвереньках наперегонки
- Лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 м).
- Влезать на лестницу и слезать с нее
- Кататься «Брёвнышком»

# Метание и ловля



- Мяч – гениальное изобретение человечества
- Лучший тренажёр для глаз (удаляющийся, приближающийся предмет при бросании или прокатывании)
- Хороший тренажёр для крупной и мелкой моторики
- Дети с помощью мяча легко учатся овладению вертикальной оси (вверх – вниз);  
горизонтальной (право – лево)

## Игры с мячом. Бросание и катание

- Ловить мяч
- Бросать, катать мяч в определенном направлении
- Перекидывать мяч взрослому или друг другу - эмоционально сопровождая броски словами «бух», «лови», «кидай»...
- Катать мяч по полу - сопровождая словами «толкай», «кати»
- Сбивать мишень мячом
- Пинать мяч - сопровождая словами «гол», «ура!»
- Подбрасывать мяч вверх и ловить его
- Кидать мяч об стенку, пол и ловить

# Прыжки

## Способствовать развитию умений:

- Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола
- Подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками. Приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях
- Подскакивать с продвижением вперед
- Перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см), прыгать через ручеек, канавку
- Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10-15 см от поднятой руки ребенка
- Спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.

## Прыжки

Упражнение выполняют под весёлую ритмичную музыку

Дети прыгают на месте, одновременно двигая руками и ногами.

Чередование прыжков:

*ноги вместе - руки в стороны,*

*ноги врозь - руки по швам*

*Будем прыгать, как лягушка,*

*Чемпионка - попрыгушка.*

*За прыжком - другой прыжок,*

*Выше прыгаем, дружок!*



# ВЫВОД

- ❑ Чем больше и разнообразнее движение, тем больше информации поступает в головной мозг, тем интенсивнее процесс психического развития
- ❑ Каждое новое движение, становящееся навыком, образует в головном мозге нейронные связи, способность к обучению становится выше