

Физическое развитие детей раннего возраста.

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Они требуют много сил и энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность.

Ребенок может целый день, без остановки ходить, бегать, играть и т.п. Не устаёт потому, что всё время меняет характер, темп движения. Организация условий для проявления движений активности маленьких непосед остаётся один из основных направлений в их развитии. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движения детей служат условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Ребёнок раннего возраста пытается экспериментировать, осваивая различные способы передвижения. Поэтому так важно создавать развивающую предметно - пространственную среду, где есть возможность двигаться много и разносторонне: на полу, управляя игрушками, взбираться на лесенку – стремянку, горку, упражняться в играх с различными материалами – стоя, сидя, лёжа.

Однако ещё можно сказать то, что двигательный опыт детей раннего возраста ещё не велик, движения детей недостаточно координированы. Они ещё не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений детей большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, обручей, кубиков, скакалок) побуждающих их к различным двигательным действиям. Также частью физического развития детей являются подвижные игры, включающие все основные виды движений. В играх можно использовать стихи, потешки, песенки. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Однако здоровье, физическое развитие, движение не самоцель. Всё это необходимо как основа разностороннего развития малыша. Физкультура должна стимулировать ум ребёнка, развивать его речь, творческие способности, учить общению и приносить ему радость.