Особенности развития основных видов движений у детей раннего возраста в условиях дома ребенка

Ходьба и равновесие. Дети начинают ходить к концу первого— началу второго года жизни. Одни делают первые неуверенные шаги уже в 8-месячном: возрасте, другие начинают самостоятельно переступать только в 1 год 3 месяца.

Начальный период ходьбы имеет свои характерные особенности: чтобы удержать равновесие, малыш широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, протягивает их вперед или поднимает вверх, покачивается из стороны в сторону. Туловище его наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни развернуты внутрь, косолапят, так как дети неуверенно выносят ноги вперед. Шаг неравномерный, семенящий, короткий.

Ребенок ставит пока еще недостаточно развитую стопу прямо, а не с пятки на носок. Часто во время ходьбы, особенно при ускорении, малыши падают из-за того, что расположение центра тяжести не обеспечивает достаточной устойчивости во время движения.

В процессе разнообразных игровых упражнений, например «Иди ко мне», «Принеси куклу», «Подойди к столу», ребенок проходит 2—3—5 м без остановки. Расстояние и продолжительность ходьбы постепенно увеличиваются. Ребенка приучают изменять направление, переступать через лежащие на полу препятствия (веревка, лента, рейка и т. д.).

На втором году жизни у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем она очень своеобразна и индивидуальна, каждый ребенок ходит в удобном ему темпе, в соответствии со своими возможностями. Поэтому нецелесообразно на занятиях по физической культуре проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку — малышам она не под силу. Умение ходить хорошо закрепляют игровые подражательные упражнения, например «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат» и т. д.

Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве

способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно в первом полугодии второго года жизни) требуют затраты; усилия для сохранения равновесия.

Необходимы многократные упражнения в ходьбе (по дорожке, доске ребристой или наклонной) и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях. При первых попытках малыши осторожно выполняют такие задания, требуют помощи, смотрят под ноги, идут неуверенно, робко приставным шагом. Однако часто они не соблюдают ограничений (веревка, рейка, край дорожки), наступают на них или переступают их. Воспитатель доброжелательно направляет ребенка, помогает ему идти по дорожке, держит за руку, подбадривает его и, если нужно, идет рядом.

Детей приучают ставить поочередно сначала одну, затем другую ногу, поднимаясь на гимнастическую доску, скамейку, ящик, и так же спускаться, избегая при этом спрыгивания на пол, так как прыжок в глубину не соответствует возможностям детей этого возраста.

Упражнения в ходьбе хорошо развивают внимание, если они проводятся эмоционально, в игровой форме с использованием предметов и игрушек, например «Иди по дорожке к кукле», «Пройди по мостику к мишке». Взрослый многократно называет предмет, а малыши повторяют название, обогащая тем самым свой активный словарь.

Постепенно в игровых упражнениях «Идите ко мне», «В гости к куклам» и т. п. дети осваивают ходьбу небольшими подгруппами. В дальнейшем темп ходьбы ускоряется, малыши делают попытку побежать, выполняя задания «Бегите ко мне», «Догоните собачку (куклу)» и т. д.

Составной частью каждого занятия во второй группе раннего возраста становятся разнообразные упражнения в ходьбе с помощью взрослого и самостоятельная ходьба.

Ползание и лазанье. Ползать ребенок начинает с 5—6 месяцев. При передвижении на четвереньках у ребенка уменьшается нагрузка на

позвоночник (достаточно сильная, когда малыш сидит во время приема пищи, на занятиях, играя с предметами), укрепляются мышцы спины, живота, формируется правильная осанка.

Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в данном виде движения (подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

В начале второго года жизни, чередуя ходьбу с ползанием, дети иногда нарушают координацию движений, теряют равновесие, падают, поэтому их не следует торопить.

Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом со взрослым, который помогает им правильно двигаться. Если у ребенка не получается движение, воспитатель занимается с ним отдельно. «Леночка, сейчас поползем к мишке в гости. Он нас ждет»,— обращается воспитатель к девочке.

Чтобы повторить упражнение в ползании и увеличить нагрузку, можно провести его одновременно для всей подгруппы: на противоположной стороне (на расстоянии 2—5 м) расставить игрушки (по числу детей) и предложить ползти к ним всем вместе.

Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также с подползанием под веревку, рейку, дугу и т. д. любым способом, удобным для ребенка.

Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они

скатывание, катание, бросание мяча одной и двумя руками вперед. Затем их учат делать бросок, энергично отталкивая предмет в определенном направлении.

В форме игровых, увлекательных упражнений бросок осваивается индивидуально с каждым, а потом всей подгруппой. Малыши перебрасывают взрослому (мишке, зайке) мяч, мешочек с песком через скамейку или ленту на расстояние 2—3 м. Чтобы дети не выбегали вперед,

можно ставить их за гимнастическую скамейку (ленточку, натянутую на уровне пояса или груди ребенка).

Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за головы требует сосредоточенности, согласованности движений, некоторого силового напряжения. Однако по сравнению с другими эти способы наиболее доступны детям второго года жизни. Надо лишь следить за тем, чтобы и правой и левой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Положение туловища при этом произвольное.

Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во второй половине года они с этим заданием успешно справляются.

Метание в цель по своему способу выполнения наиболее трудное движение. Как правило, дети приближаются к ящику, корзине, обручу и кладут предмет или бросают его, не умея выбрать правильную позу, и, даже стоя лишь в полуметре от цели, не справляются с заданием:. Многие и к 2 годам: не умеют целиться, определять направление броска, соразмерять его силу и дальность. Поэтому метанию в цель малышей второй группы раннего возраста обучать не следует. Целесообразно только ознакомить с этим видом действия.

Детям второго года жизни недоступны упражнения в ловле мяча. Поэтому они не включаются в занятия.