Роль общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей раннего возраста.

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального»

А.В.Луначарский.

Особенности развития детей раннего возраста является то, что двигательные навыки находятся у них в стадии формирования. Поэтому перед взрослыми стоит важная задача – укрепление организма малыша и своевременное развитие движений. Движение является биологической потребностью растущего организма. Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Физическое воспитание детей раннего возраста имеет целью укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширения функциональных возможностей развивающего организма, формирование точных двигательных навыков (правильная ходьба) и основных движений (ходьба, бег, лазанье, метание), е также развитие качеств движений (быстрота, ловкость, сила, выносливость). Оно способствует выработку у детей привычки к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывать любовь к спорту.

Влияние движений на любой живой организм многогранно. Следует отметить, что движение способствует поддержанию постоянства внутренней среды организма, улучшают питание тканей, способствуют воспитанию чувства ритма, обладают антистрессовым действием. Необходимо помнить, что движения являются органической потребностью малыша, чем ребенок младше, тем труднее ему подавлять эту потребность. Движения ребенка раннего возраста необходимы ему для познания окружающего мира. Полноценное нервно - психическое развитие малыша невозможно также без достаточного количества движений. Для воспитаний движений ребенку необходимы различные формы двигательной деятельности.

Дети третьего года жизни отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения – ходьбу, бег. Некоторые виды лазанья, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела. У них имеется некоторый двигательный опыт, приобретенный в быту, в играх. С игрушками и пособиями. Есть определенный круг представлений об окружающих явлениях, опыт общения со взрослыми и детьми. Таким образом, дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, которые проводятся в детском саду. Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в процессе утренней гимнастики. Сначала по подгруппам, а затем организованно со всей группой. Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, которые должны быть оборудованы в соответствии с существующими нормативами.

Общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела. Влияние общеразвивающих упражнений многогранно: они способствуют оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных, психических качеств ребенка, подготавливают к овладению сложным действиям, развивают силу мышц, развивают подвижность суставов, гибкость тела, умение сочетать движения различных частей тела, формируют правильную осанку.

Движения у малышей несовершенные, неточные. Это объясняется недостаточным развитием опорно – двигательного аппарата, нервной системы, организма в целом. Мало выраженные изгибы позвоночника, изгибы стопы. Недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног является причиной частых падений ребенка. У маленьких детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы – разгибатели. Малыши быстро утомляются, поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на быстрые темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Движения еще не могут восприниматься во всей полноте пространственных, временных и силовых характеристик. Новые условно - рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Поэтому необходимо постоянно возвращаться к одним и тем же упражнениям и не торопиться с их усложнением. Движения маленькие дети выполняют схематично, не согласовано, часто замедленно. Объяснения воспитателя понимают лучше, если одновременно видят, как выполняет взрослый, и при этом двигаются сами. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у ребенка радостное настроение. Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения. Воспитателю надо помнить, что маленький ребенок порой не понимает общих указаний, следует чаще обращаться к каждому ребенку. Взрослый напоминает малышу, как нужно правильно выполнять то или иное упражнение. Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений. В любом упражнении дети должны почувствовать удовлетворение, получить положительную оценку.

При подборе упражнений необходимо учитывать особенности физического, психического развития детей, знать их возрастные особенности, их подготовленность, предшествующий опыт, соблюдать постепенное нарастание сложности. Упражнения, подобранные воспитателем должны быть доступны детям и соответствовать особенностям их возраста. Важным требованием при планировании общеразвивающих упражнений является учет состояния здоровья детей.

Многие общеразвивающие упражнения проводятся с предметами. Они создают у детей интерес к занятиям, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качеств материала и других свойств предметов. Предметы создают как бы зрительные ориентиры в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Все упражнения с пособиями в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Наряду с общим влиянием, каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие:

**Погремушка** – вызывает радость, повышает мышечное напряжение, оказывает комплексное воздействие на анализаторы: зрительный, слуховой, тактильно – двигательный.

**Флажки** – действия с ними требуют большей координации кистей.

**Кубики** – требуют более точных и тонких движений кистей рук, развивают пространственные ориентировки.

**Ленты с палочками (без палочек), султанчики** – помогают более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость или стремительность.

**Мячи резиновые** – прекрасно развивают силу и ловкость пальцев, координацию, быстроту движений.

В упражнениях с пособиями решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, уступать друг другу. Во время выполнения упражнений воспитатель следит за правильностью движений детей. Он активно участвует в упражнениях вместе с детьми, являясь примером для них.

Многие общеразвивающие упражнения целесообразно проводить с музыкальным сопровождением. Музыка оказывает эмоциональное воздействие на детей. Движения, выполняемые ими под музыку, становятся более мягкими, ритмичными, координированными. Малыши приучаются выполнять движения в темпе, заданном им воспитателем при помощи музыки. Дети хорошо воспринимают оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняют характер своих движений. Под плавную тихую музыку дети идут спокойно, широким шагом; быстрая, громкая музыка побуждает их к бегу, подскокам; внезапное окончание музыки или выразительный аккорд служит сигналом к остановке или смене движений. Общеразвивающие упражнения, проводимые под музыку должны быть достаточно просты, хорошо освоены детьми и выполнятся ими свободно и непринужденно.

Организация детей для проведения общеразвивающих упражнений имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве. Появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Раннее детство - особый период становления органов и систем и поэтому важно своевременно закладывать основы для полноценного развития ребенка.