Конспект консультации-практикума для родителей

**«Что важно знать о развитии движений у детей раннего возраста»**

**Слайд № 1**

Добрый день! Сегодня мы поговорим о проблеме развития движений у детей в раннем возрасте.

**Слайд №2**

Работа по физическому воспитанию дошкольников в последние десятилетия приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей раннего и дошкольного возраста. Исследования Института возрастной физиологии указывают на то, что к 1-й группе здоровья относится всего около 30 % современных первоклассников и лишь 10 % выпускников школы могут считаться здоровыми.

Обследование современных дошкольников (4—6 лет) показало, что только 23—25 % из них абсолютно здоровы, 60 % имеют функциональные отклонения, а у 15—17 % детей выявлены те или иные хронические заболевания.

Следует также подчеркнуть, что состояние здоровья ухудшается с возрастом: от 4 к 6 годам увеличивается число детей с нарушенной осанкой, с отклонениями в сердечно-сосудистой системе и нервно-психической сфере. Так, функциональные изменения в нервной системе (повышенная возбудимость, невротические реакции, нарушения сна и др.) отмечаются у 43 % детей.

Острые респираторные инфекции занимают первое место в структуре заболеваемости детей дошкольного возраста, и почти половина из них приходится на контингент часто болеющих детей (более 4 раз в год).

К особенностям состояния здоровья современных детей относится и тот факт, что на смену соматическим (телесным) болезням приходят нервно-психические нарушения, на смену острым инфекционным — хронические.

Все эти цифры показывают масштаб существующей проблемы и убеждают нас с вами обратить пристальное внимание на профилактику нарушений здоровья дошкольников.

**Слайд № 3**

Есть множество причин, влияющих на здоровье ребенка уже в раннем возрасте, и, возможно, родители не всегда задумываются о них.

Например, существует очень много приспособлений, которые облегчают жизнь родителям малыша. Но в каждом из них есть как польза, так и вред. Так многие родители используют ходунки, побуждая ребенка быстрее принять вертикальное положение. Однако, при этом:

- сокращается ползунковый период (о пользе ползункового периода мы поговорим чуть позже);

- страдает нервная система, потому что малыш еще не готов к прямохождению;

- страдает позвоночник, т.к. он недостаточно окреп для сохранения вертикального положения, повышается мышечный тонус. Во многих странах ходунки запрещены.

Многие родители стремятся как можно быстрее посадить ребенка. Делать этого не следует, потому что, повторюсь, позвоночник малыша должен достаточно окрепнуть.

И несколько слов про использование памперсов. Увеличивается количество детей, которые боятся тактильного прикосновения, т.к. с применением памперсов сократилось в разы время тактильного контакта ребенка и мамы. А ребенку этот контакт просто необходим.

**Слайд № 4**

Сегодня мы поговорим о развитии движений детей раннего возраста. Так ли это важно? И стоит ли специально организовывать двигательную деятельность ребенка? Возможно, достаточно просто предоставлять малышу возможность двигаться? Ответ однозначен: да, стоит. Возможно, именно грамотно организованная двигательная активность малыша поможет избежать многих проблем в будущем.

**Слайд № 5**

Движение является биологической потребностью растущего организма, важнейшим условием для правильного развития. В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, а упущенное в этом возрасте компенсируется с большим трудом. Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения.

Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

**Слайд № 6**

Дети в возрасте от года до двух, конечно же, имеют определенные физические особенности. В этом возрасте они выглядят непропорционально: относительно короткие конечности, значительный вес головы и туловища, - такие пропорции затрудняют сохранение равновесие при ходьбе и беге, мешают сохранять равномерный темп. Малыши не могут быстро остановиться, наталкиваются на предметы, плохо ориентируются в пространстве, плохо сохраняют определенное направление при ходьбе.

Кожа и подкожно-жировой слой очень ранимы, поэтому ребенок часто перегревается и переохлаждается.

**Слайд № 7**

Органы дыхательной системы развиты недостаточно, что может привести к частому возникновению ОРЗ. Если малыш долго находится в непроветриваемом помещении, то становится вялым, раздражительным.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности требуют внимания к подбору мебели и обуви.

**Слайд № 8**

На первом году жизни начинается формирование свода стопы, оно интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

Мышцы, от которых зависят сила и быстрота, проходят в этом возрасте лишь очередной, далеко не последний этап своего развития. Хотя дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

**Слайд № 9**

Давайте разберемся, сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

Исследования специалистов показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет.

Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. В течение суток потребность в движении также меняется.

Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

Конечно, необходимо учитывать и индивидуальные особенности ребенка. Есть дети с повышенной, средней и малой двигательной активностью.

**Слайд № 10**

Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются.

Другое дело - дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Важно не пропустить момент и понять, ребенок еще не устал или уже не в состоянии остановиться. Если двигательная деятельность выходит из под контроля, то следует вовремя переключать ребенка с одного вида деятельности на другую. Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным. Предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. А после этого предложите послушать сказку. Детям с повышенной возбудимостью необходимо периодически давать задания, требующие точности, координации движений. Например, предложите малышу пройти по узкой дорожке, попасть в цель.

Есть малоактивные дети, не склонные много бегать, куда-то залезать,

предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности.

**Слайд № 11**

Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел

двигаться? Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка. Хорошо активизируют ребенка различные игрушки – каталки, мячи. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч. Постепенно усложняйте действия с мячом. Главное, чтобы вы сами двигались с удовольствием. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит к ней интерес ребенка.

**Слайд № 12**

В детском саду мы стараемся, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений. Что же это за движения и какие особенности они имеют в раннем возрасте?

Начать мне бы хотелось с такого вида движения как **ползание.**

Даже если ваш ребенок уверенно ходит, то данный вид движений нужен, даже необходим. В более старшем возрасте я наблюдаю детей, которые не умеют ползать. В большинстве случаев у таких детей проблемы с координацией движения.

Ползание требует согласованного перекрестного движения рук и ног (правая рука – левая нога). Это действие требует определенного уровня развития координации и регулируется разными полушариями мозга. Т.е. ползание способствует улучшению межполушарных взаимодействий. Если межполушарное взаимодействие развито недостаточно, то в школе у ребенка возможны проблемы при письме - ребенок пишет буквы в их зеркальном отражении, у него плохой почерк. Ползание является профилактикой проблем с чтением и письмом в школе. Так же в процессе ползания совершенствуется зрительное восприятие, закладывается умение ориентироваться в пространстве, развивается тактильная чувствительность. Ползание способствует разгрузке позвоночника, что очень важно для неокрепших мышц ребенка. Поэтому ползунковый период очень важен для успешности человека в будущей взрослой жизни.

Дорогие родители, создавайте условия для ползания, даже если ваш ребенок хорошо ходит.

Предлагаем вашему вниманию **фотографии детей (слайд № 13 и т.д.).** Посмотрите, какие игры воспитатели предлагают детям в группе для стимулирования их к ползанию.

**Слайд № 14**

**Ходьба.**

Возраст от года до трех часто называют «ходячим детством». Дети начинают ходить к концу первого - началу второго года жизни. На протяжении второго-третьего года ходьба совершенствуется.

Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ребенок ставит ноги слишком широко, ступни повернуты внутрь. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать направление при ходьбе, трудно одновременно выполнить движения ногами и руками. Например, в ответ на предложение взрослого потанцевать, малыш сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

Если своевременно не обращать внимание на ходьбу ребенка, то эти особенности могут сохраниться на всю жизнь и влиять, в дальнейшем на походку ребенка. Задача взрослых в период с года до двух совершенствовать данный вид движений.

К полутора годам ребенок обычно уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте он может целенаправленно по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить, как мишка», «прыгать, как зайчик». К концу второго года ребенок может пройти по дорожке, нарисованной на полу, перешагивать чередующимся шагом через невысокие препятствия, подниматься и спускаться по слегка приподнятой доске.

Для развития ходьбы мы используем игровые упражнения: «По ровной дорожке», «Перешагни заборчик», «Найди домик», «Большие ноги – маленькие ножки», «Перешагни ленточки».

**Посмотрите, на фото** **(слайд № 15 и т.д.)** хорошо видно, как дети активно включаются в игры, стараются выполнить правила, тем самым совершенствуют навык ходьбы.

**Слайд № 16**

**Бег.**

Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году. Это зависит от физических данных малыша. Бег характеризуется наличием фазы «полета», поэтому бег малыша в раннем возрасте мы только условно можем назвать бегом.

Менять направление при беге малыш начинает с двух лет. Он часто теряет равновесие из-за недостаточной сформированности вестибулярного аппарата и смещенного центра тяжести. Чтобы побуждать ребенка к бегу, мы используем игровые упражнения: «Догони хвостик», «Догонялки»,

Предлагаем вашему вниманию **фотографии детей (слайд № 17 и т.д.).**

**Слайд № 18**

**Бросание и катание.**

На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча, бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление броска. Толкание и бросок мяча тоже еще слабые. Ребенку трудно соразмерить силу броска с расстоянием, и поэтому он не всегда попадает в цель. В этом возрасте ребенку необходимы зрительные ориентиры для выполнения упражнений. Мы используем игровые задания: «Брось мешочек собачке», «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки» и **на фотографиях (слайд № 19 и т.д.)** видно, как дети действуют с мячом, упражняясь в бросании и прокатывании.

**Слайд № 20**

**Прыжки.**

Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же как и бег, требует известной физической подготовленности. Примерно до двух лет ребенок не отрывается от земли. Подготовительным упражнением к прыжку является «Пружинка». В этом упражнении главное научить ребенка сгибать колени, т.к. в дальнейшем, прыжок на прямых ногах при неправильном приземлении может привести к сотрясению внутренних органов.

Представляем вашему вниманию **несколько фотографий (слайд № 21 и т.д.)**, где дети выполняют движение «Пружинка», а некоторые уже пытаются подпрыгнуть.

**Слайд № 22**

Необходимо с детьми выполнять **простые упражнения** для развития крупной моторики, как с предметами, так и без: поднимание и опускание рук, отведения их за спину, повороты корпуса. Все они проводятся в игровой форме: «Где наши ручки?», «Мы топаем ногами» и др.

На **фотографиях (слайд № 23 и т.д.)** вы видите, организацию таких игр.

**Слайд № 24**

Основные движения закрепляются **в подвижных играх**. Это тоже важная составляющая двигательной деятельности. Дети учатся соблюдать правила, реагировать на сигнал, у них тренируется выдержка, смелость, ловкость. Да, правила в играх этого возраста совсем простые, но это не уменьшает их значимости. В подвижной игре ребенок совершенствует полученные навыки и умения. Например, игры «Догони мяч», «Доползи до погремушки».

Дети любят подвижные игры, с удовольствием в них участвуют и на **фотографиях (слайд № 25 и т.д.)** это хорошо видно.

**Слайд №26**

Движение, безусловно полезно, но при условии соблюдения определенных правил. В детском саду огромное внимание уделяется безопасности детей. Это касается не только сбережения ребенка от синяков и шишек. Есть виды двигательной активности, которые могут представлять опасность для здоровья детей.

До 5 лет **дошкольникам** не рекомендуются висы на руках, это дает чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс. Поэтому стоит подумать, когда мы поднимаем ребенка вверх за руки.

При лазании нельзя разрешать ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. А для ребенка раннего возраста рекомендуется наклонная лестница – стремянка.

В раннем возрасте не рекомендуется совершать спрыгивание с высоты более 20 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу и в спортивной обуви.

Сед на корточках – происходит перерастяжение мышц голени. Самый безопасный – сед «по-турецки».

Кувырки через голову – шейные позвонки еще достаточно слабые, легко травмировать шейный отдел позвоночника.

Несоблюдение данных правил часто приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.

**Слайд № 27**

Развитие движений напрямую связано с развитием речи, т.к. в коре головного мозга центры, отвечающие за речь и за движение, располагаются очень близко, они развиваются параллельно. В свою очередь, недостаточная двигательная активность приводит к задержке интеллектуального развития, к замедлению роста, снижению сопротивляемости заболеваниям.

В связи с этим, мне бы хотелось напомнить о гимнастике, которую называют зарядкой для мозга. Называется она кинезиология. Кинезиология — наука о развитии умственных способностей двигательные упражнения. Слово происходит от греческих слов «кинезис» - движение, и «логос» - наука. Кинезиологияотносится к здоровьесберегающим технологиям.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий. Связь двух полушарий мозга является очень важной. Если эта связь нарушена, то у ребенка могут возникать нарушения речи, мышления, психики.

Кинезиология - это технология, с помощью которой возможно

сбалансировать работу обоих полушарий.

**Слайд № 28**

Многие из упражнений вам знакомы. С детьми раннего возраста мы играем в «Ладушки», «Идет коза рогатая» - это ни что иное, как кинезиологические упражнения, которые способен выполнить и маленький ребенок. Только выполнять упражнения надо правой и левой рукой попеременно, а затем двумя руками одновременно.  Малышам доступно и упражнение «Пальчик, зайчик, кулачок» (*показ, выполнение*). При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Позднее задания можно усложнять: увеличивать скорость выполнения упражнений, выполнять с закрытыми глазами.

И еще несколько упражнений, основанных на манипуляции рук и пальцев, которые вы можете предложить выполнить с ребенком.

**«Ладушки-оладушки» -** правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

«Мы играли в ладушки – жарили оладушки,

Так пожарим, повернем и опять играть начнем».

**«Цап» -** Взрослый берет раскрытую ладошку ребенка и начинает водить по ней пальчиком, приговаривая:

«На горе стояли зайцы и кричали:

«Прячьте пальцы! Цап!»

**Слайд № 29**

И еще особо мне бы хотелось обратить ваше внимание на формирование ориентировки в пространстве у ребенка.

Все мы понимаем, насколько важны для нас адекватные пространственные представления. Они кажутся нам совершенно естественными, чуть ли не врожденными. Но это, конечно, не так. Пространственные представления формируются в течение долгого времени, начиная с внутриутробного периода и вплоть до 7-8-летнего возраста. Все эти годы ребенок учится правильно воспринимать пространство, положение и перемещение в нем различных предметов относительно друг друга и относительно своего собственного тела. Интересно, что у левшей и правшей существует некоторая разница в восприятии пространства. Правши легче усваивают направления: вверх, сверху, справа. У детей с ведущей левой рукой преобладают противоположные позиции: снизу, слева.

Пространственные отношения развиваются поэтапно. На первом этапе, который начинается с 1 года, они связаны с пониманием

схемы собственного тела.

В 1-2 года ребенок способен ориентироваться на себе. Различает свои части тела, кроме правой и левой сторон тела. Раньше всех ребенок выделяет верхнее направление. Затем – противоположное ему – нижнее. После этого им осознаются направления «впереди» - «сзади». И, наконец, «справа» - «слева». Причем в каждой паре пространственных обозначений ребенок выделяет сначала одно, а затем на основе сравнения с ним осознается противоположное.

**Слайд № 30**

Игры и игровые упражнения ребенку помогают овладеть собственным телом уже в раннем возрасте:

**«Где же наши ручки?» -** (ножки, ушки и пр.);

**«Дотронься до...» -** (носика, глазок, животика);

**«Это я»**

Это глазки – вот и вот. Это ушки – вот и вот

Это нос. Это рот. Там спинка, тут живот.

Это ручки – хлоп,хлоп. Это ножки, топ, топ.

Ох устали, вытрем лоб.

**«Комарики»**

Дарики – дарики, ай, да комарики.

Вились, кружились, на ..... носик садились. (обхитрить: говорить на носик, а показывать на ушки)

**Слайд № 31**

В заключениихочу призвать уделять больше внимания развитию движений у ребенка. Проблемы в двигательной сфере тянут за собой проблемы и в речевой и эмоциональной сферах. С годами они только усугубляются, и уже к 9 – 10 годам решать их становится очень сложно.

**Слайд № 32**

Уважаемые родители, мы познакомили вас с тем, что мы делаем в детском саду для развития движений у малышей. А теперь просим рассказать вас:

* Что вы делаете для развития движений у своих малышей и что из своего опыта вы можете посоветовать другим родителям?
* Была ли полезна для вас встреча и чем?

**Слайд № 33** Спасибо за внимание!