

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3
г. о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»

Методическая разработка
«Сложные дорожки – ловкие ножки»
для развития двигательной активности
детей раннего возраста

Авторы: Романова Светлана Николаевна
Леонидов Татьяна Васильевна

Огромным достижением в нервно-психологическом развитии ребенка является самостоятельная ходьба. Ходьба – сложное, циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга. Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. На начальной стадии овладения ходьбой автоматизм и координация движений у ребенка развиты слабо:

- ребенок широко расставляет ноги, балансирует руками, разводя их в стороны, вытягивая вперед и вверх;
- наклоняет вперед туловище, сгибает ноги в коленях и тазобедренном суставе;
- шаг неравномерный, семенящий, короткий;
- при ходьбе не выдерживает указанного направления, а отклоняется то вправо, то влево, его как бы качает;
- плохо согласованы движения рук и ног, руки мало участвуют в движении.

Все это связано с необходимостью сохранить равновесие. Известно, что при вертикальном положении тела центр тяжести у ребенка находится выше, чем у взрослого, поэтому он легко падает. Именно поэтому обучение правильной ходьбе должно начинаться с первых шагов ребенка.

Для решения задач овладения детьми 2-3 лет навыками правильной ходьбы нами были подобраны и систематизированы двигательные задания, подобраны пособия и оборудование которое можно группировать в разной последовательности образуя «сложные дорожки».

Цель: овладения детьми третьего года жизни навыками правильной ходьбы.

Задачи:

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;



- Учить ходить с согласованными свободными движениями рук и ног

При выкладывании «сложных дорожек» обязательно учитываем возрастные особенности детей и соблюдаем следующие принципы:

- контраст в размерах оборудования (высота, длина, ширина, диаметр, жесткость поверхности)

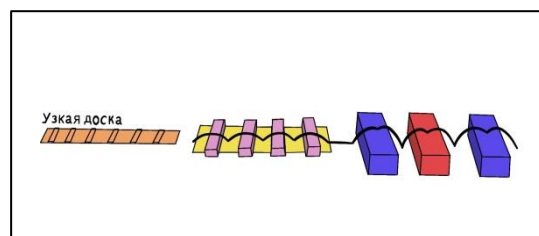
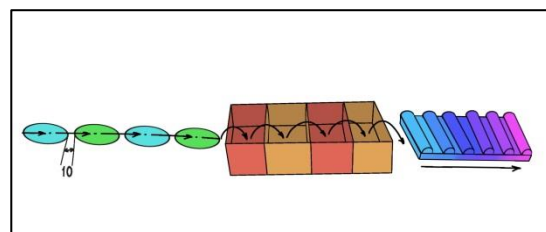
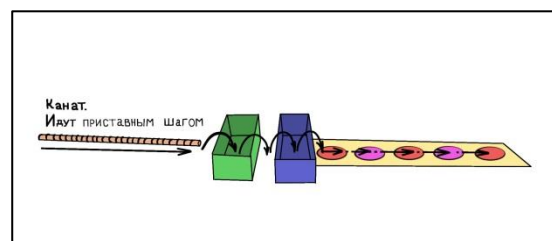
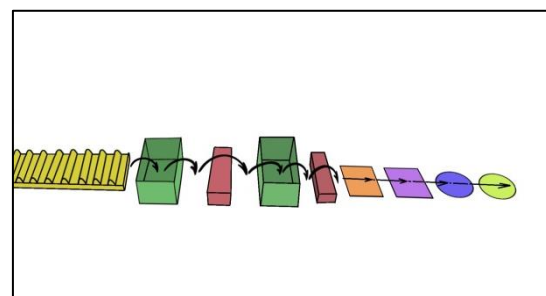
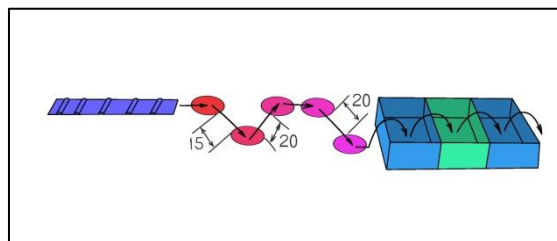
Например: ребенок идет сначала по широкой дорожке, затем по узкой, встает сначала внутрь гимнастического ящика, затем поднимается на его поверхность и т.д.

- постепенный переход от простого к сложному (усложнение заданий происходит при помощи изменения высоты, ширины препятствий)

Например: ребенок идет сначала по дорожке шириной 20 см, затем по дорожке шириной 10 см.

Оборудование на «сложных дорожках» повторяется несколько раз, но расположено оно по-разному. Ребенку приходится приспосабливаться к новым условиям, находить выход из сложной ситуации, находить другой способ движения, оптимальный вариант для каждого конкретного случая. Почему такие дорожки мы называем «сложными»?

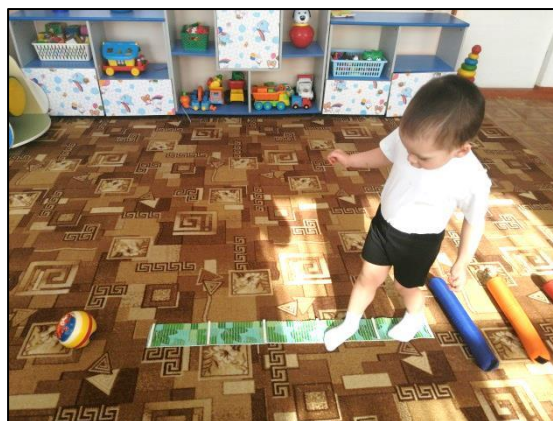
Такие задания только на первый взгляд кажутся простыми. Но они очень сложные по координации для детей этого возраста. Изначально ребенку не просто пройти по дорожке 10 см, поставить ножку точно на мешочек с песком или любой другой предмет, подняться на ящик высотой 10 см и спуститься с него. При выполнении такого задания ребенок с большим трудом сохраняет равновесие, не у всех сразу получается.



Необходимо помнить, что ребенок, выполняя двигательные задания, действует в удобном для него темпе и ритме. Не следует при выполнении упражнений давать ребенку дополнительные задания для рук. Когда дети свободно балансируют руками, это помогает им сохранять равновесие.



Необходимо добиваться точного выполнения ребенком задания, малыша увлекает движение, и в процессе действия он «теряет» поставленную задачу. Надо напоминать ему, что он должен сделать, сопровождая его действия словом: «Высоко подними ножку, перешагни через кирпичик, поставь ножку за кирпичиком. Не следует показывать ребенку то, что он может выполнить самостоятельно.



Конечно, формирование правильной ходьбы, происходит не только на «сложных дорожках». Но на них дети получают первые точные знания техники движения. Обращаясь к ребенку, воспитатель, помогает выделить из обширного комплекса мышечных ощущений наиболее значимое для данного движения. Ребенок, упражняясь на дорожке осваивает правильные действия и разнообразные способы действия. Благодаря упражнениям на дорожке, у детей развиваются умения ориентироваться в пространстве, координация движений, слуховое восприятие и внимание.