

«Двигательная активность детей в ДОУ»

консультация для воспитателей

Май 2019

инструктор ФИЗО Храмцова Т.Ю

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие. При этом большое значение имеет создание необходимых условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в режиме дня. Одним из приоритетных направлений деятельности МДОУ является физическое развитие и воспитание дошкольников.

Третий год жизни – это период активного совершенствования качеств движений, которыми овладел малыш на предыдущих этапах. Важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Движения детей недостаточно согласованы, им трудно сохранять равновесие. Чтобы побуждать малышей выполнять движения, используются различные подвижные игры с применением потешек, поговорок. Игру нужно организовать так, чтобы ребёнку было интересно это делать не потому что «надо» и «полезно», а потому что ему это нравится. В играх дети не только учатся правильно двигаться, но и знакомятся со свойствами предметов, с новыми словами. Особый интерес вызывают у малышей игры с использованием разных образов и игрушек.

Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений.

Для развития движений используются различные средства. Это в первую очередь организация режимных процессов - умывание, одевание, кормление, развивающие координацию движений рук, игровая деятельность, во время которой дети разнообразно двигаются. Для малышей нужны игрушки, способствующие развитию движений: мячи различных размеров, 3-колесные велосипеды, автомобили, качалки и т.д.

Однако опорно-двигательный аппарат у детей этого возраста развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт еще небольшой, движения часто непреднамеренны. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию. Важными факторами развития движений являются утренняя гимнастика и физкультурные занятия.

Основной задачей обучения является формирование у детей умения действовать совместно, подражая воспитателю и в соответствии с его указаниями.

В этом возрасте обучение физическим упражнениям организуется в игровой форме. Игровые и сюрпризные моменты заинтересовывают ребенка, радуют его и поэтому выполняются с большим желанием: качество выполнения упражнений будет выше, если игровой образ понятен, знаком малышу.

Важно сформировать у детей общее представление о движении, вызвать желание выполнять его. Воспитатель использует игровые приемы, поощрительные, подбадривающие указания, стремится вызвать у детей интерес к движению.

Общеразвивающие упражнения в этой группе дети могут выполнять с предметами (флажками, платочками, ленточками и др.). Их использование повышает мышечное напряжение, усиливает эмоциональную окраску занятия. Предметы, игрушки должны быть одинаковыми и знакомыми детям, в противном случае они будут отвлекаться.

Основные движения, которым обучают детей раннего возраста: ходьба, бег, прыжки, катание, бросание, ловля, ползание, лазанье.
Ходьба:

Дети начинают ходить к концу первого – началу второго года жизни. На протяжении второго – третьего года ходьба совершенствуется, а к концу дошкольного периода формируется походка. Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни повернуты внутрь. Ребенок ставит ногу не с пятки носок, а опускает на всю стопу, шлепая ею. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать направление при ходьбе. Все это возрастные физиологические особенности. Но если на них своевременно не обращать внимание, то некоторые из них могут сохраниться на всю жизнь.



на

В 1 младшей группе воспитатель учит детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку. Этим целям служат разнообразные приемы: указания педагога, его личный пример, имитация, упражнения в игровой форме, использование зрительных ориентиров. Чтобы научить детей выше поднимать ноги, следует использовать упражнения в ходьбе с перешагиванием линий, шнура, кубиков.

Создайте условия для своевременного появления следующих умений:

- ходить без помощи взрослого сначала на небольшое расстояние (2 – 3 м), постепенно доводя его до 10 м;
- выдерживать и менять направление при ходьбе;
- менять высоту и ширину шага, в зависимости от условий;
- ставить стопы параллельно;
- менять темп при ходьбе;
- ходить в разных условиях и разными способами;
- держать корпус прямо.

Проводите с ребенком игры – упражнения.

- Расположите какую-либо игрушку на расстоянии 2 – 3 м. от ребенка и предложите ему принести ее. Постепенно увеличивайте расстояние до 10 м.

- Затем расположите несколько крупных игрушек в разных концах комнаты. Пусть ребенок по очереди подойдет к каждой из них, погладит, поздоровается.

Эти упражнения помогут ребенку ориентироваться в пространстве и ходить в разных направлениях.

- Положите на пол ленточку или веревку и предложите малышу перепрыгнуть через нее. Затем усложните задание. Разместите на полу 3 – 4 ленточки, через которые малыш будет перешагивать.

Когда ребенок овладеет этими умениями, можно предложить ему перешагнуть через предметы высотой от 10 до 20 – 25 см.

Эти упражнения помогут ребенку менять высоту шага в зависимости от высоты препятствия, а также не шаркать ногами, обогатят двигательный опыт вашего ребенка и сделают ходьбу более совершенной. Чтобы вызвать у ребёнка интерес к выполнению, помогут игровые приёмы :«Идём в гости к зайке, мишке», «Пройди по дорожке». Здесь можно использовать дорожки, сделанные своими руками, а если к их изготовлению привлечь малыша – пользы будет ещё больше. Например, из пробок – дорожки, цветные коврики. Чтобы задать ритм ходьбе, помогут различные слова:

Топ-топ-топ, зашагали ножки,

Топ-топ-топ, прямо по дорожке.

Чтобы ребёнок не шаркал ногами при ходьбе, можно предложить ему перешагнуть через лежащие на полу верёвку, скакалку, палку.

Бег:

Особенности бега в этом возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой. Движения рук и ног не согласованны, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень не большая. Ребенок быстро устает. На 3-ем году жизни ребенка нужно учить сохранять равновесие, заданное направление, бегать, не наталкиваясь на окружающие предметы.



Поэтому ваша задача – способствовать формированию у детей умения бегать:

- переходить от ходьбы к бегу и наоборот;
- бегать в заданном направлении;
- менять направление при беге;
- менять темп бега (ускорять, замедлять);
- правильно держать корпус.

Чтобы ребенок научился бегать своевременно, играйте с ребенком в такие игры как «Догоню-догоню», «Догони меня». Если ему предложить «Догнать собачку», «Убежать от дождика» или «Подбежать к взрослому или к березке», ребёнок с большой радостью это выполнит. Так же поможет речевое сопровождение.

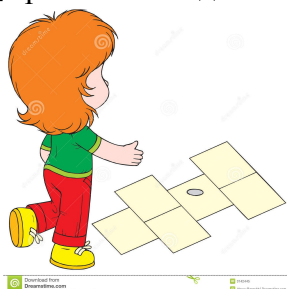
Побежали ножки, прямо по дорожке,

Прибежали к дому маленькие ножки.

На прогулке можно предложить ребенку добежать до березки, до скамейки и т.п., детям нравятся подобные занятия. Одновременно они учатся ориентироваться в пространстве и знакомятся с названиями деревьев, окружающих построек.

Прыжки:

Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же как и бег, требует известной физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте с продвижением вперед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке ребенок тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибаются, движения его рук и ног плохо согласованы. Руки не помогают отталкиванию и приземлению. Прыжок даже с незначительной высоты может при неправильном приземлении привести к сотрясению внутренних органов, что вредно для организма.



В 1 младшей группе вводятся прыжки на 2 ногах на месте, с продвижением, а также прыжки в длину и в высоту с места. Основное внимание при этом должно быть направлено на обучение отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места. Основными приемами обучения являются показ и объяснение воспитателя, игровые приемы, зрительные ориентиры.

Нужно способствовать развитию у ребенка следующих умений:

- ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола;
- подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками; приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях;
- подскакивать с продвижением вперед;
- перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см.), прыгать через ручеек, канавку и т.д. ;
- подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10 – 15 см от поднятой руки ребенка;
- спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.

Покажите ребёнку, как прыгает зайчик, мячик. Прочитайте стихотворение «Мой веселый звонкий мяч».

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой-
Не угнаться за тобой!

Можно взять ребёнка за руки и слегка приподнимая его, приговаривать: «Высоко, высоко подпрыгнем». Самому подпрыгивать и предлагать малышу: «Попрыгаем как зайчики, воробышки»

«Мы попрыгаем немножко,
Веселей пляшите, ножки»

Важно помнить, что приподнимая ребёнка нельзя брать его за кисть, только выше запястья, так как у детей очень слабые суставы и можно нанести травму.

Можно приподнять над головой ребёнка какой-нибудь предмет и предложить: «Достань дождевку, снежинку, колокольчик». Попрыгайте вместе с ребёнком. Вначале он будет просто сгибать ноги в коленях, не отрываясь от почвы. Но постепенно овладеет прыжком.

Когда прыжки на месте будут получаться, можно перейти к прыжкам с продвижением вперёд: «Перепрыгни через верёвочку, ленточку» (положенные на пол), «ручеек», спрыгнуть с «горки»

Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка. Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. Малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.

Катание, бросание, ловля: бросать мяч об пол и пытаться его ловить.

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – игры с мячом. Это любимая игрушка малышей.



Чему можно научить малыша?

- Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину);
- соразмерять силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 – 1,5 м.), бросать мяч взрослому;
- подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить;

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним (бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подбрасывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Вначале ребёнок бросает игрушку, стоя в кроватке и следя за её падением. Затем зажимает в руке мячик и бросает его вперёд – вниз. Потом пытается катать мяч. Сев напротив, можно помочь малышу, предложив «Покатился мяч к тебе, покотился мяч ко мне». Не нужно спешить показывать все движения ребёнку – пусть он сам догадается, что ещё можно сделать, например – прокатить мяч в воротики, бросить мяч вперёд и попытаться догнать его.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.



Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, – такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый раз новый в своих проявлениях

Обучение малышей разнообразным действиям с мячом начинают с индивидуальных занятий и только затем переходят к упражнениям с подгруппами. Ребенка учат брать мяч, держать и переносить его одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в определенном направлении. После того как малыши освоят прием отталкивания мяча в определенном направлении, можно предложить им катать мяч друг другу, под дугу.

Игры с мячом

Поиграем с солнышком Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь. Взрослый с мячом (в этой игре желательно использовать мяч жёлтого цвета) располагается напротив на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

Солнышко жёлтое (*медленно прокатывает мяч от руки к руке*),

Солнышко тёплое (*вокруг себя по полу*)

По небу катилось, катилось (*прокатывает мяч двумя руками ребёнку*),

К Мише (имя ребёнка) в гости прикатилось. (*ребёнок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками к взрослому*).

Исходное положение ребёнка может меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив ноги перед собой, сидя на корточках.

Мяч в кругу Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

В этой игре можно объединить нескольких детей. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Взрослый даёт одному из участников игры мяч-Колобок и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе взрослого («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребёнку, которого назвали по имени, и т.д.

Прокати и догони Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ребёнок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш весёлый, звонкий мячик

(*толкает мяч двумя руками*)

Мы покатым далеко

(*смотрит, куда он покатылся*),

А теперь его догоним.

(*бежит за мячом, догоняет его.*)



Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)
Вот как мячик покатился и назад не воротился.
Догони его скорей и в ладошках обогрей

Ползание и лазанье

Это очень полезное движение. Работает плечевой пояс, нагрузка на позвоночник невелика, что благотворно влияет на развитие правильной осанки. В будущем, овладев ходьбой, дети редко пользуются ползанием. Но мы должны развивать у детей это движение. Ползанием ребенок овладевает к одному году, на втором этот вид движений совершенствуется. Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала приставным шагом, затем смешанным и только к концу третьего года жизни – переменным шагом. Однако надо иметь в виду, что не все дети овладевают к трем годам перекрестной координацией, а, следовательно, и чередующимся шагом. К пяти – пяти с половиной годам перекрестная координация возникает спонтанно, без особого обучения.



Однако ваша задача – создать условия для развития у малыша умения ползать:

- ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25 – 30 см.), пролезать в обруч, под стулом и т.д. ;
- ползти вверх по наклонной доске, сползть с нее вниз (высота 1 м.);
- лазать по лесенке – стремянке вверх и вниз (высота 1 – 1,5 м.);
- влезать на лестницу и слезать с нее.

В начале года целесообразно учить детей ползанию на животе и затем постепенно переходить к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Воспитатель должен учить ребенка крепко держаться руками за перекладину, помогать в преодолении чувства страха, неуверенности, обеспечивать страховку.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.



Прогулка - это источник новых впечатлений и радостных эмоций. Если продумать игры на прогулке, то после нее они будут чувствовать себя бодрыми и веселыми, узнают много нового. На каждой прогулке решается целый комплекс задач, не только оздоровительных, но также образовательных и воспитательных. А значит, дети получают основы физической культуры и здорового образа жизни, активнее общаются и развивают свою самостоятельность, шире познают мир. Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с

малышами и организации самостоятельной двигательной активности.

Следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда её основные параметры (объём, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается её соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.



В самостоятельной двигательной деятельности дети имеют возможность заниматься любимым видами упражнений как индивидуально, так и объединяясь в небольшие подгруппы.

На прогулке уместны подвижные игры разного характера.

По дорожке шли

Цель : формирование общей моторики.

«По дорожке шли, шли
Много камешков нашли.
Присели, собрали
Дальше пошли».

Цель: Развитие координации движений.

«По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке».

С кочки на кочку

Взрослый чертит на песке круги диаметром 30 - 40см. Расстояние между кругами 40 - 50см. Малыши выступают в роли лягушат. Им надо прыгать с кочки на кочку.

В игре ***Едем на машине*** с помощью длинного шнура сделать «машину», воспитатель «шофер», у него в руках «руль», ходят и бегают в ней друг за другом под текст:

Едем, едем мы домой
На машине грузовой.
Нам ворота открывай,
Едет с поля урожай.



Весёлые зайчата

Цель: упражнять детей в беге, прыжках, развивать ловкость. Побуждать к самостоятельности. Вызывать чувство радости от совместных действий с взрослым и сверстниками.

Ход игры: воспитатель рассказывает, что в лесу живут веселые зайчики с мамой-зайчихой и серый волк, который хочет их поймать. Затем предлагает поиграть: «Вы будете веселые зайчата, а я ваша мама-зайчиха. Зайчата живут в домиках». Воспитатель говорит:

Маленькие домики в лесу густом стоят.

Маленькие зайчики в домиках сидят.

Дети садятся на корточки, руки прикладывают к голове, изображая зайчат.

Мама-зайчиха по лесу бежала.

Лапкой она всем в окошко стучала.

Педагог подходит к каждому домику, стучит и приговаривает: «Тук-тук, зайчата, пойдемте гулять. Если волк появится, мы спрячемся опять». Зайчата выбегают из своих домиков, прыгают, бегают, резвятся, пока не появляется волк (*взрослый или игрушка*). Он выходит на поляну и говорит: «Ой, сколько зайчат! Какие они веселые. Сейчас я их поймаю». Зайчата убегают. Волк сокрушается: «Ой, как зайчата быстро бегают. Никак мне их не догнать».

Игра повторяется несколько раз.

Солнышко и дождик

Цель: развивать у детей умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.



Описание игры: Игра может проводиться как в помещении, так и на улице. Домиками служат либо стульчики, либо круги на земле.

Воспитатель поворачивает детский стульчик спинкой вперед и предлагает всем сделать то же самое со своими стульчиками. «Смотрите, получился домик», — говорит он, присаживаясь перед стульчиком и выглядывая в отверстие спинки, как в окошко. Называя детей по именам, взрослый предлагает каждому из них «выглянуть в окошко» и помахать рукой.

Так выстроенные полукругом стульчики становятся домиками, в которых живут дети.

«Какая хорошая погода! — говорит воспитатель, выглянув в окошко. — Сейчас выйду и позову детишек поиграть!» Он выходит на середину комнаты и зовет всех погулять. Малыши выбегают и собираются вокруг воспитателя, а он произносит следующий текст:

Смотрит солнышко в окошко, наши глазки щурятся.

Мы захлопаем в ладошки, и бегом на улицу!

Дети повторяют стишок, а затем под слова «Топ-топ-топ» и «Хлоп-хлоп-хлоп» все топают ножками и хлопают в ладошки, подражая воспитателю.

«А теперь побегаем!» — предлагает воспитатель и убегает. Дети разбегаются в разные стороны. Неожиданно воспитатель говорит: «Посмотрите, дождик идет! Скорее домой!» Все спешат в свои домики.

«Послушайте, как барабанит дождик по крышам, — говорит воспитатель и, постукивая согнутыми пальцами по сиденью стульчика, изображает шум дождя. — Стало очень скучно. Давайте попросим дождик перестать капать». Педагог читает народную потешку:

Дождик, дождик, веселей,

Капай, капли не жалей.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи!

Шум дождя вначале усиливается, но постепенно утихает, а вскоре и совсем прекращается. «Сейчас выйду на улицу и посмотрю, кончился дождик или нет», — говорит воспитатель, выходя из своего домика. Он делает вид, что смотрит на небо и зовет малышей: «Солнышко светит! Нет дождя! Выходите погулять!»

Дети опять собираются вокруг воспитателя и вслед за ним повторяют стихотворение про солнышко и выполняют забавные движения. Можно побегать, поприседать, попрыгать, поплясать, но до тех пор, пока воспитатель снова не скажет: «Ой, дождик начинается!»

А вот несколько вариантов зимних игр, которые помогут детям не скучать и не мерзнуть на прогулке, одновременно развивая у них ловкость, выносливость.

Зайка беленький сидит

Взрослый читает стихотворение, а дети выполняют движения, о которых он говорит.

Зайка беленький сидит – *мальш садится на корточки.*

Он ушами шевелит – *поднимает вверх руки и шевелит попеременно то правой, то левой ладошкой.*

Зайке холодно стоять – *прижимает согнутые в локтях руки – получают лапки зайца.*

Зайка хочет погулять – *ребенок переступает с ноги на ногу, приседает.*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть – *встает, потирает руки, топает ногами.*

Зайка мишку увидал – *взрослый изображает медведя, рычит.*

Зайка – прыг, и ускакал – *мальш старается ускакать от медведя.*



Снеговик

Сбеги с горочки

Воспитатель предлагает ребенку забраться на небольшую горку с пологим склоном, а потом медленно сбежать вниз, к ней.

Барьеры

Взрослый лопатой собирает снег и превращает его в барьеры различной величины. Ребенок быстро перебирается через все барьеры, не задев их.



Катание с горки

Ледяные дорожки

Эта игра помогает ребенку удерживать равновесие на льду. Выполняется с помощью взрослого.

Следопыт

Взрослый идет по чистому снегу, стараясь делать шаги как можно меньше. Задача ребенка – идти по следам, попадая след в след

Крепость

Вместе с детьми строится снежная крепость. Попросите детей принести снег в лопатке, учите их делать снежки. Показываете, катая маленький снежок, как он становится большим комом. Ставьте большие комья друг на друга.

Меткий стрелок

Вместе с ребенком сделать куличики из снега, выстроить их в ряд, поместить друг на друга. Научит лепить снежки, предложить снежком попасть в куличик.





В самостоятельной двигательной деятельности педагог должен постоянно поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Для этого необходимо создать соответствующие условия в групповой комнате и на участке, выделить место для игр и физических упражнений.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учетом их индивидуальных

особенностей. Воспитатель упражняет ребенка в том или ином виде движений, которые ему даются труднее, чем сверстникам, используя при этом игровые приемы, «покажи мишке, как надо перешагивать через кубик», «покажи как летает птичка».

Движения приносят радость малышам, следовательно, оказывают самое положительное влияние на их психическое развитие, на ориентировку в окружающем мире. Благодаря движениям руки, пальцев, ребенок познает свойства предметов. Зрительные, слуховые, тактильные раздражители побуждают его к тому или иному движению. Очень важно в физическом воспитании детей раннего возраста не задерживаться на том, что уже усвоено ребенком, и постепенно повышать требования к нему, пользуясь присущим этому возрасту интересом к новому и стремлением овладевать более сложными движениями и нормами взаимоотношений с окружающими взрослыми и детьми.

Организация различных физических упражнений и подвижных игр положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, помогает укреплению воли, самостоятельности.

Главный принцип при работе над развитием движений – нельзя заставлять ребёнка их выполнять. Нужно создать условия для того, чтобы малыш сам захотел поиграть. Но и ограничивать в движениях тоже плохо. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

(по материалам открытых источников)