

Игровые упражнения, как средство развития движений детей раннего возраста.

Лыкова Ирина Сергеевна

Игровые упражнения — основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка. Игровые упражнения оказывают большое влияние на желание детей двигаться, а физические навыки совершенствуются только в движении. В играх детям приходится проделывать разнообразные движения: ходить, бегать, прыгать, лазать и т.д. Выполняя данные движения, дети раннего возраста, обогащают свой двигательный опыт, учатся ориентироваться в пространстве. У них развиваются такие физические качества, как ловкость, быстрота, выносливость. Благодаря разнообразию движений в играх, весь организм ребенка вовлекается в работу: учащается сердцебиение, углубляется дыхание, усиливается обмен веществ, что в целом оздоравливает его. Так же большое значение игровые упражнения имеют для умственного развития. В играх обогащается кругозор детей, уточняются, закрепляются имеющиеся у них знания, представления об окружающем, о свойствах предметов. Особенно ценно, что малыши не только обогащают свои представления об окружающем, но и развивают воображение, инициативу, сообразительность (действуют изображая зайчика, медведя, мышку, самолет и т.д.). Игровые упражнения в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются умения ориентироваться в пространстве, не мешать другим играющим, быстро находить свое место, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Игровые упражнения помогают ребенку преодолеть робость, застенчивость. В игре ребенок, подражая действиям товарищей, начинает естественно и непринужденно выполнять самые различные движения. Очень важна роль игровых упражнений в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Влияние игровых упражнений на развитие движений детей во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры. Таким образом, в силу психологических особенностей детей, для которых игровая деятельность является ведущей — игровые упражнения являются важнейшим средством развития движений в раннем возрасте.

