

Особенности физического развития ребенка раннего возраста

Движение — одна из ведущих линий **развития детей раннего возраста**. Именно в детском **возрасте** формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека. Кроме того, двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором **развития интеллектуальной**, эмоциональной и других сфер.

Как известно, степень **развития движений ребенка** зависит от состояния и **развития центральной нервной системы; анатомо-физиологических особенностей;** условий окружающей среды.

На протяжении первых лет жизни **ребенок** овладевает основными движениями — ползанием, ходьбой, бегом, прыжками, метанием. Умения эти приходят последовательно и постепенно. Например, прежде чем приобрести навыки бега, малыш должен научиться ходить.

В конце 1-го года жизни для **ребенка** проблемным является умение удержаться вертикально на ножках и сделать первые шаги. Следовательно, удерживание равновесия и движение в определенном направлении для **ребенка** начала 2-го года жизни — задача не из легких. Двухлетний малыш уже не только хорошо ходит во всех направлениях и разными **способами**, но и бегаёт, а на 3-м году свободно выполняет прыжки, бросает в горизонтальную цель (*корзину*) мячи левой и правой рукой.

Все это становится **особенно успешным для ребенка**, если является результатом целенаправленной двигательной активности на занятиях с педагогом.

Так как мышечная система у маленьких детей формируется на основе **развития** нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, этот процесс происходит неравномерно. В **раннем возрасте кости ребенка** богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2—3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по **физической культуре**. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы **ребенок лежал прямо**. Исключаются упражнения силовые (*перенос тяжестей, висы на руках и т. п.*) и связанные с длительным пассивным ожиданием. **Особое** внимание рекомендуется уделять **развитию свода стопы**, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно, поэтому упражнять малышек в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. **Развитие организма ребенка**, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или **физических нагрузках**.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых **ребенок** вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с **развитием мышц**. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. В связи с этим хорошие результаты дает обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение, что

активизирует его, **способствует** нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать **ребенка**, но не следует заставлять его заниматься — принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание **психофизиологические особенности детей 2—3-летнего возраста** (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, легкая **физическая** и психическая ранимость, быстрая утомляемость, необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры в младших **возрастных группах**.

Правильно поставленная работа по **развитию движений**, которые в **возрасте** от 1 года до 3 лет еще не совершенны, положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно — они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся вместе со взрослым и по его показу. Вначале, как правило, дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять к ним минимальные требования.

Движения **ребенка этого возраста** считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для **ребенка ошибкой**.

В этот **возрастной** период малыш осваивает новое движение в общих чертах (*в целом*). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих **возрастах**.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта **способность** помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают **ребенка**. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, **особенно** малоподвижных и инертных.

Освоение движений хорошо влияет и на **развитие речи ребенка**. На втором году жизни интенсивно формируется вторая сигнальная система: совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. К полутора годам малыш произносит примерно 30—40 слов, а к двум с половиной — уже до 200—300 слов.

В этом **возрасте** совершенствуется условная связь между названием действия (*словом*) и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.

Уровень **развития** речи у детей третьего года жизни разнообразен. Лишь, немногие из них с удовольствием разговаривают со взрослыми и меньше между собой. Это **особенно** заметно в начале учебного года у застенчивых и робких новичков, поступивших в группу. Большая речевая активность проявляется у них, как правило, в играх. Дети с хорошо **развитой** речью быстро справляются с заданием на занятиях по **физической культуре**, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже **способны** воспринимать слова и выполнить нужное движение. Нервно-психическое и **физическое развитие ребенка зависит от возраста** и двигательной подготовленности, и поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям **ребенка**, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. Движения у детей **раннего и**

дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям.

Хорошо организованная работа помогает каждому **ребенку** быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других позднее, так как это зависит от индивидуальных **особенностей**, от условий **развития малышей**, от организации их деятельности и от влияния взрослых, от обучения и воспитания. Например, некоторые из них впервые справляются с поскоками на месте на двух ногах в **возрасте 1 года 10 месяцев**, а другие — в 2 года и даже старше.

На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., **способны выполнить бросок**, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается— **развивается** согласованность движений рук и ног. В этом **возрасте** появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну, а также игры с несложными правилами).

Эффективность обучения повышается, если умело заинтересовать, побудить **ребенка** к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь вовремя занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. **Особенно** это относится к освоению новых движений, связанных с уменьшением площади опоры и сохранением равновесия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по лесенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь воспитателя влияет не только на качество обучения и выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие, стимулирует положительное отношение **ребенка** к данному виду движения, желание выполнить задание. Процесс обучения движениям очень сложен и длителен.

Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают **ребенка**, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение **физической нагрузки**, варьирование, изменение содержания).

Обучение движениям — воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, **развивать выдержку**, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры и т. п.

Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате и на участке для свободной двигательной деятельности. Специальное физкультурное оборудование должно включать следующие компоненты: горку с лесенкой и скатом, бревно, гимнастическую стенку, лесенку-стремянку, ящики, корзины, скамейки и др., что обеспечивает возможность выполнения **ребенком различных движений**. Он входит на горку, лесенку, подлезает, перелезает, играет в мяч, катает обручи, каталки и т. д. Воспитатель побуждает **ребенка** к активным действиям, обучает правильным движениям, используя для этого имитационные упражнения — «*попрыгать, как зайчики*», «*полетать, как птички*» и т. д.

Движения, освоенные **ребенком**, закрепляются в подвижных играх.

Игры с **ребенком до 1,5 лет** проводятся в основном индивидуально или в небольшой группе (*3—4 ребенка*). В них закрепляются основные движения, воспитывается умение двигаться в коллективе, **развивается** координация движений, желание выполнить игровые правила и задания, а также формируются **психофизические качества** : смелость, ловкость, реакция на сигнал. В подвижных играх с **ребенком 2—3 лет** ведущая роль принадлежит воспитателю. Для объяснения игры он использует сюжетный рассказ; игровые имитационные образы; заинтересовывает **ребенка игрушкой**, показывает, что и как надо делать. Подвижные игры всегда проходят при положительном эмоциональном настрое **ребенка**. Они доставляют ему радость и удовольствие.

Таким образом, третий год жизни — это период активного совершенствования качества движений, которыми овладел **ребенок** на предыдущих этапах. Более координированными становятся движения рук, пальцев и ног, могут на ходу манипулировать предметами, кататься на велосипеде.

Они согласуют свои движения с внешними условиями, например, меняют движение в зависимости от сигнала. Совершенствуются и такие движения, как бег, лазанье, метание, бросание.

Ребенок много двигается, но от однообразных движений быстро устает, он не может также длительное время сохранять неподвижность. Необходимо учитывать и такие **возрастные особенности детей этого возраста**, как легкость и податливость скелета, сравнительно недостаточное **развитие мускулатуры**. Исходя из этого, некоторые движения детям вредны. Нельзя, например, предлагать им висеть на руках, прыгать с высоты, требовать длительного повторения одних и тех же движений.

Для **развития** движений используются различные средства. Это в первую очередь режимные процессы — умывание, одевание, кормление, **развивающие** координацию движений рук; игровая деятельность, во время которой дети разнообразно двигаются. Но чтобы они могли свободно бегать, играть в мяч и другие игры, должно быть достаточно места. Для детей нужны игрушки, **способствующие развитию движений** : мячи разных размеров, 3-колесные велосипеды, автомобили.

Важным фактором **развития** движений являются утренняя гимнастика и физкультурные занятия. Помимо формирования у детей различных двигательных навыков (ходьба, лазанье и др., на таких занятиях реализуются основные оздоровительные задачи **физического воспитания**, которые учитываются при составлении гимнастических комплексов.