

Физическое развитие детей раннего возраста

В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Решать эту важную проблему необходимо в первые, самые ответственные для ребёнка годы жизни. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека.

Основным фактором, формирующим здоровье ребёнка, является двигательная активность.

Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма. Улучшается не только здоровье, но и эмоциональная, волевая, познавательная сферы малыша. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем лучше интеллектуально развивается ребёнок. Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребёнка. Важно так организовать жизнь ребёнка, чтобы он полностью удовлетворял свою потребность в движении.

Важную роль в развитии движений играет организованная деятельность по физическому развитию в режиме дня. Особое внимание необходимо уделять подбору упражнений. Для этого следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности в развитии детей раннего возраста. Учитывая эти особенности и возможности детей, правильно руководствоваться формированием движений.

Исследователи в области физического воспитания детей раннего возраста (Т.И.Осокина, С.Я.Лайзане, В.А.Шишкина и др.) отмечают, что в раннем возрасте нужно не развивать какие-то определённые способности, а укреплять различные мышечные группы, вырабатывать пластичность высшей нервной деятельности. В этом возрасте преобладают движения, в которых участвуют крупные мышечные группы. Многократное повторение приводит к выработке согласованности в работе рук, ног, туловища, развитию координации движений, сохранению устойчивого равновесия.

У детей формирование движений происходит на основе навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног. Овладение ходьбой влияет на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Всё это вносит значительные изменения в общее развитие ребёнка.

У ребёнка этого возрастного периода оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ещё пока ему прыжков. Малыша необходимо упражнять в ходьбе и лазанье, учить преодолевать различные препятствия (перешагивания через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.). Большую роль на этом возрастном этапе играет формирование предметных действий, которые способствуют совершенствованию его моторики. Выполняя действия с предметами, ребёнок познаёт свойства, вес, форму, цвет. Происходит развитие мелкой моторики, а это развитие и созревание коры головного мозга, развитие звуковой культуры речи.

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.

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.

Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

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.

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