

Физическое развитие детей раннего возраста

Инструктор по физической культуре

Ситалова А.С.

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. Увеличивается рост и вес ребенка, меняются пропорции его внутренних органов: растет грудная клетка, развиваются легкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце.

Совершенствуется работа дыхательной системы (увеличивается ее объем), органов пищеварения (они приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма ребенка по отношению к различным заболеваниям, постепенно растет сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды.

На протяжении второго – третьего годов жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни ребенка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объем груди становится больше объема головы.

К 3 годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с развитием костной системы развивается мышечная система: увеличивается объем мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшаются их иннервация и кровоснабжение. К концу раннего возраста становятся ощутимыми половые различия в развитии мышечной системы – мальчики отличаются большей силой мышц, их большим объемом.

К 2 годам заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. К этому возрасту дети начинают контролировать акт дефекации, а иногда и мочеиспускания, что делает возможным привитие ребенку навыков опрятности.

Нервные процессы в организме ребенка раннего возраста отличаются слабостью и малоподвижностью. Низкий предел работоспособности нервных клеток коры головного мозга, особенно на втором году жизни малыша, приводят к его быстрому утомлению. Вместе с тем к полутора годам дети становятся достаточно выносливыми, периоды бодрствования достигают 4 – 4,5 часов, многие переходят на одноразовый сон. К 2 годам работоспособность нервной системы повышается, периоды бодрствования увеличиваются до 5 часов.

На третьем году жизни нервная система ребенка становится более выносливой, однако вследствие повышенной возбудимости подкорковых структур, несовершенства и слабости регулирующей функции коры головного мозга поведение ребенка раннего возраста отличается ярко выраженной эмоциональностью. К концу раннего возраста деятельность центральной нервной системы становится более совершенной, усиливается ее регулирующая функция: ребенок уже способен сдержаться и не заплакать, если ему больно, более сосредоточенно и целенаправленно заниматься интересным для него делом, подчинять свое поведение некоторым правилам.

На третьем году жизни начинает функционировать долгосрочная память, активно идет формирование второй сигнальной системы: расширяется словарный запас ребенка, он все лучше понимает речь взрослого. У детей, которые начинают говорить на втором году жизни, к концу раннего возраста свободное владение речью достигает степени автоматизма. Как показали специальные исследования, развитие речи тесно связано с развитием двигательного анализатора: дети, хорошо владеющие речью, более активны, легче включаются в игры, четко связывают слово с движением. Большое значение для совершенствования речевого центра и артикуляционного аппарата имеет развитие мелкой моторики: движений кистей и пальцев рук, которые оказывают непосредственное стимулирующее действие на двигательный анализатор.

Развитие движений в раннем возрасте. В конце первого – начале второго года жизни ребенок овладевает самостоятельной ходьбой. В первые месяцы второго года жизни стремление малыша к постоянному движению сочетается с недостаточной координацией движений: он не уверен, часто падает, с трудом преодолевает малейшее препятствие. Овладевая ходьбой, ребенок двигается в быстром темпе, поскольку при этом ему легче удержать равновесие. Первые шаги малыша коротки и неравномерны. Он пока еще не умеет самостоятельно останавливаться, менять направление движения, обходить препятствия, поэтому двигается от предмета к предмету «короткими перебежками». Ему еще трудно производить одновременно движения ногами и руками, например, в ответ на предложение взрослого потанцевать, малыш сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

Навыки ходьбы совершенствуются быстро. К полутора годам ребенок уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте он уже может целенаправленно, по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить как мишка», «прыгать как зайчик» и т.п.

На втором – третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает все лучше координировать свою двигательную активность.

К концу второго года ребенок может:

- пройти по дорожке, нарисованной на полу, или по доске шириной 20—25 см;
- перешагивать чередующимся шагом через препятствие, положенное на пол (веревку, палку), или приподнятое на 5—10 см;
- подниматься и спускаться по наклонной доске, приподнятой на 10—15 см от пола;
- подниматься на невысокие горки, спускаться с них;
- подлезать под скамейку, веревку и пр.;
- перелезать через перекладину;
- подниматься и спускаться по лестнице и др.

На третьем году жизни ходьба еще более совершенствуется. Дети передвигаются свободно, могут менять ритм и направление движения. К 3 годам они могут:

- бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу;
- кружиться на месте;

- ходить на четвереньках по дорожке;
- подниматься по лестнице и спускаться по ней;
- влезать на стул, скамейку, спускаться с них;
- бросать и ловить брошенный с небольшого расстояния мяч;
- подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед;
- спрыгивать с невысоких предметов (10—15 см);
- перепрыгивать через ручейки, канавки и др.

По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами.