Физическое развитие в раннем возрасте

На современном этапе развития дошкольного образования одним из приоритетных является физическое воспитание. Это связано именно с тем, что в процессе физического развития происходит формирование жизненно необходимых двигательных навыков и специального физического воспитания, которое положительно влияет на психическое развитие дошкольника. Постепенно в его познавательных, волевых, эмоциональных процессах происходят значительные изменения, формируются психические и личностные качества. Воспитание физических качеств благотворно влияет на социальное развитие ребенка. Здоровый, жизнерадостный ребенок более активно участвует в жизни общества. Овладение силой, скоростью, выносливостью, ловкостью и гибкостью проявляется в изменении его поведения, отношения к другим, в особенностях участия в делах коллектива и т. д. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Работа по физическому воспитанию дошкольников в последние десятилетия приобретает особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей раннего и дошкольного возраста. В сфере физического воспитания происходит переосмысление ценностей здорового образа жизни, а также совершенствуется двигательная активность детей, развиваются их представления о своих возможностях, совершенствуются двигательные умения и навыки, происходит развитие физических качеств.

Физическое воспитание детей раннего возраста и дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в ребенке здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дети становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

# Особенности физического развития детей раннего возраста

Ранний возраст – чрезвычайно важный и ответственный период психического развития ребёнка. Это возраст, когда всё впервые, всё только начинается – речь, игра, общение со сверстниками, первые представления о себе, о других, о мире. В первые три года жизни закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности – познавательная активность, любознательность, уверенность в себе и доверие к другим людям, целенаправленность и настойчивость, воображение, творческая позиция и многие другое. При чём все эти способности не возникают сами по себе, как следствие маленького возраста ребёнка, но требуют непременного участия взрослого и соответствующих возрасту форм деятельности.

Основными достижениями раннего детства, которые определяют развитие психики ребенка, являются овладение прямой походкой, развитие предметной деятельности и овладение речью.

В конце младенческого возраста ребенок начинает делать первые шаги. Второй год жизни является периодом значительных изменений в жизни маленького ребенка и характеризуется, в первую очередь, высокой степенью подвижности ребенка. Основным достоянием является овладение ходьбой и увеличения ее скорости. Управление движениями ходьбы еще не сложилось, и поэтому ребенок постоянно теряет равновесие. Малейшее препятствие в виде стула, который надо обойти, или мелкого предмета, который попал под ступню, затрудняет ребенка, и он после одного-двух шагов падает на руки взрослых или на пол. Упражнения в ходьбе быстро приводят к большей устойчивости. Ребенок все меньше и меньше падает, уверенно идет к цели, но сами движения еще долго остаются недостаточно координированными. Постепенно дети начинают передвигаться гораздо свободнее. Движения уже совершаются без того огромного напряжения, которое было прежде. Кажется, что при передвижении они даже ищут дополнительных трудностей - идут туда, где горки, ступеньки, всяческие неровности. В полтора года дети живут упражнениями в движении. Просто бег и ходьба их уже не устраивают. Дети сами нарочно осложняют свою ходьбу. На первых ступенях овладение ходьбой является для ребенка особой задачей, связанной с сильными переживаниями. Только постепенно достигается автоматизация этого способа передвижения, он перестает представлять для ребенка самостоятельный интерес.

Переход от младенчества к раннему детству связан с развитием нового отношения к миру предметов - они начинают выступать для ребенка не просто как объекты, удобные для манипулирования, а как вещи, имеющие определенное назначение и определенный способ употребления, т.е. в той функции, которая закреплена за ними общественной функцией.

В связи с овладением предметной деятельностью изменяется характер ориентировки ребенка в новых для него ситуациях, при встречах с новыми предметами. Если в период манипулирования ребенок, получив незнакомый предмет, действует с ним всеми известными ему способами, то впоследствии его ориентировка направлена на выяснение того, для чего этот предмет служит, как его можно употребить. Орудийные действия - действия, в которых один предмет - орудие - употребляется для воздействия па другие предметы. Орудийными действиями ребенок овладевает в ходе обучения, при систематическом руководстве взрослого, который показывает действие, направляет руку ребенка, обращает его внимание на результат.

Игра  - особая форма детской деятельности, в ней дети удовлетворяют свою основную социальную потребность - стремление к совместной жизни с взрослыми, которая не может быть удовлетворена на основе участия в труде взрослых. На этой ступени развития возникает новый вид игры - ролевая игра. В ролевой игре воспроизведение предметных действий отходит на второй план, а на первый выдвигается воспроизведение общественных отношений трудовых функций. Тем самым удовлетворяется основная потребность ребенка как общественного существа в общении и совместной жизни со взрослыми.

Раннее детство является сензитивным периодом для усвоения речи. Интенсивная подготовка к такому усвоению происходит уже в младенчестве: у ребенка формируются основы фонематического слуха, отрабатывается произнесение речевых звуков, наконец, возникает понимание и произнесение первых слов, что и расширяет возможности его общения со взрослыми.

Таким образом, качественные преобразования, которые претерпевает ребенок за первые 3 года, столь значительны, что наступает так называемый кризис 3 лет.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького ребенка. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Психофизиологические особенности организма детей раннего возраста характеризуются, прежде всего, низкими функциональными возможностями, которые выражаются в слабом развитии мышечной и других систем, быстрой утомляемости, трудной приспособленности к условиям окружающей среды в целом. Это является причиной довольно частых болезней.

Характерной особенностью этого возраста является большой интерес к движениям. Особое значение имеют жизненно важные движения - ходьба, бег, прыжки, лазание, метание.

Движения ребёнка двух-трех лет пока не сформированы как произвольные. Они часто не преднамеренны, носят «исследовательский» характер: появившееся двигательное умение ребёнок опробует в играх, в действиях; увиденное движение и действие пытается повторить. Хотя в этом возрасте у ребёнка уже есть способность устанавливать некоторое сходство с образцом, он, действуя подражательно, не придерживается точно заданной формы движения.

Характерной особенностью возраста является огромный интерес к новым движениям, потребность настойчиво овладевать ими. На характер движений оказывает влияние особенности конституционного и физиологического развития. В этом возрасте у детей относительно короткие конечности, значительный вес головы и туловища, поэтому ребёнку трудно сохранять равновесие при ходьбе и беге, равномерность темпа, длины шага. Дети с трудом соблюдают направления при ходьбе, движения их слабо координированы. Они не могут быстро остановиться, наталкиваются на предметы, плохо ориентируются в пространстве.

В раннем возрасте дети не умеют согласовывать свои действия с действиями сверстников, признавать их двигательные интересы, подчинять свои действия определённым правилам, хотя интерес к совместным подвижным играм достаточно высок.

Одной из главных задач физического развития детей раннего возраста является формирование потребности в движении, содействие накоплению двигательного опыта, постепенного переходу от элементарного выполнения основных движений к овладению их различных способов.