

Физическое развитие детей раннего возраста



Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

Нормы веса и роста детей раннего возраста

Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелазание).

Развитие двигательной активности

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

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 человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков.



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. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более

спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса. 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.

Подвижные игры с детьми раннего возраста



«Мишка косолапый»

Цель: учить действовать согласно словам текста; имитировать движения медведя; обогащать двигательный опыт детей.

Мишка косолапый

(идем, переваливаясь с ноги на ногу)

По лесу идет.

Шишки собирает, *(собираем с пола воображаемые шишки)*

Песенки поет.

Вдруг упала шишка -

Прямо мишке в лоб! *(хлопаем себя рукой по лбу)*

Мишка рассердился

И ногою - топ! *(топаем ножкой)*



«Зайчик серенький сидит»

Цель: учить действовать согласно словам текста; упражнять в прыжках на двух ногах; имитировать движения зайцев; обогащать двигательный опыт детей.

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит. *(делает ручками ушки на голове и ими шевелит)*
Вот так, вот так
И ушами шевелит. *(2 строки 2 раза)*
Зайке холодно сидеть
Надо лапочки погреть. *(хлопает в ладоши)*
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть.. *(2 строки 2 раза)*
Зайке холодно стоять
Надо зайке поскакать. *(прыгает)*
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать. *(2 раза)*
Волк зайчишку испугал.
Зайка прыг и убежал. *(убегает)*



«По ровненькой дорожке»

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом (ходьба, прыжки, приседания); обогащать двигательный опыт.

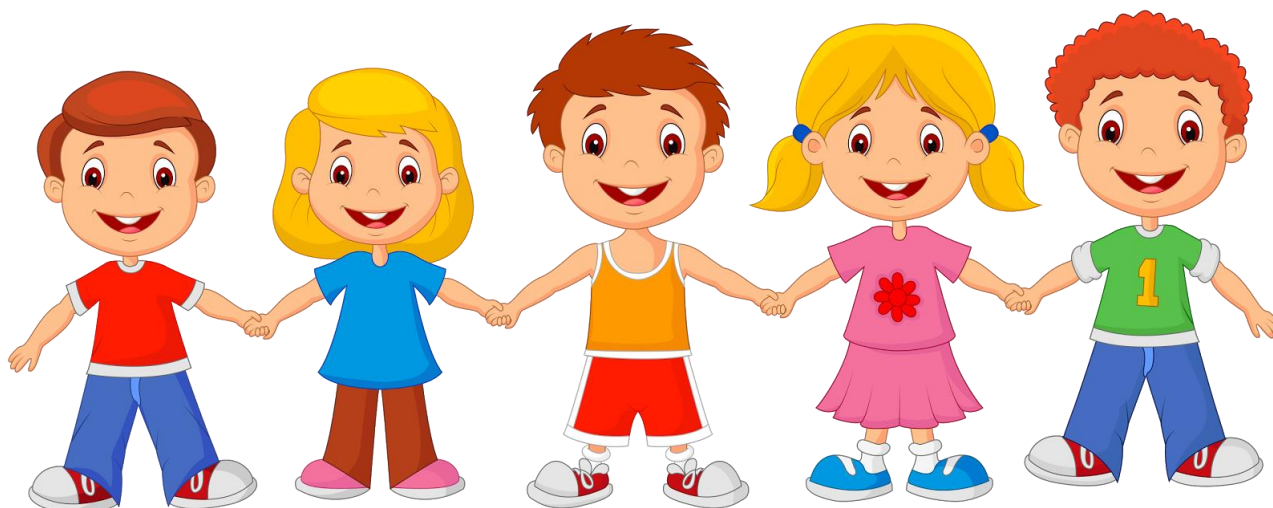
Дети или ребёнок свободно группируясь, идут вместе со взрослым. Взрослый в определённом темпе произносит следующий текст, дети (ребёнок) выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз – два, раз – два.
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам...
В ямку – бух!

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений взрослый произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке
Устали наши ножки, устали наши ножки,
Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети (ребёнок) бегут в «дом» - заранее обусловленное место под деревом, в обруч, на скамейку и т.п.



*Материал подготовлен старшим воспитателем МА ДОУ № 19
Истоминой Еленой Андреевной*