

«Физическое развитие детей раннего возраста»

Для малышей в возрасте от 2 до 3 лет физическое воспитание особенно значимо. В ежедневном режиме дневной сон остается главным условием сохранения здоровья и работоспособности ребёнка. В 2-2,5 года он должен спать днем до 2,5-3 часов, а став чуть старше (*в 3 года*) – не менее 2 часов.

Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка (*он быстро теряет интерес к тому, чем занимался*) даже в том случае, если в играх и упражнениях участвуют взрослые.

Режим детей 2-3 лет требует создания дифференцированных условий для их активности и жизнедеятельности. Ребятишкам 2-2,5 с половиной лет нужно больше времени, отводимого на режимные моменты. Они нуждаются в большей поддержке своей активности со стороны взрослого, чем дети постарше.

Малыши с 2 до 3 лет объединены в одну возрастную группу. Взрослому, организующему взаимодействие с ними, необходимо обращать самое тщательное внимание на самочувствие ребёнка, дозировать нагрузку всех видов деятельности, потому что чем младше ребёнок, тем он быстрее утомляется, но и быстрее восстанавливается. Следовательно, важно организовать рациональный режим и эффективную деятельность, разнообразную по форме и содержанию.

Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.

Организация условий для проявлений двигательной активности маленьких непосед остаётся одним из основных направлений в их развитии. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движение служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Согласно данным Л. Г. Голубевой, В. А. Шишкиной, двигательная

активность двухлетних детей при 9-часовом пребывании в детском саду должна включать не менее 5,3- 6,8 тыс. шагов, а в 3 года – 9,0-9,5 тыс. шагов. Среднее количество движений в минуту в 2 года – 32-41, в 2,5 года – 43-50, а в 3 года – 44-56.

Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

Недостаток в движении приводит к быстрому утомлению. Следствием нередко бывает проявление компенсаторной двигательной функции: у ребятшек появляются такие двигательные акты, как раскачивание тела в разные стороны, бесцельное размахивание и навязчивые движения руками, сосание пальцев и т. п. (*М. М. Кольцова*). Если отказать ребёнку в движении, то результатом может стать не только отставание в физическом развитии, но и нарушение целого комплекса психофизических процессов: дефекты в развитии речи, задержка психического развития, нарушение обмена веществ, опорно-двигательного аппарата: вялая осанка, плоскостопие и т. д. Отказ от предлагаемых движений или недостаточная двигательная активность малыша должны служить для взрослого сигналом: имеются проблемы в здоровье и развитии ребёнка.

В период раннего возраста у человека формируется “сенсомоторный интеллект” (Ж. Пиаже, он способствует развитию разных по сложности предметных действий и речевой активности. Толчком к формированию речи и мышления служит двигательная деятельность ребёнка, что объясняется анатомическим расположением двигательного анализатора по отношению к речевой и моторной областям.

Для малыша движения ценны ещё и тем, что составляют чувственную основу его познания. Направления движения ориентированы на то, что необычно, ново, вызывает интерес маленького исследователя.

Дети третьего года жизни – непоседы, они, как правило, уже освоили ходьбу, пытаются быстро перемещаться. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то

тянуть, толкать и вообще быть в движении. Именно так ребяташки могут научиться контролировать своё тело, чувствовать его и управлять им.

Разнообразный двигательный опыт стимулирует формирование таких функций, как равновесие и координация, которые у детей раннего и младшего возраста ещё очень слабы.

Закаливание детей раннего возраста

Воздушные ванны

- В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;
- Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (*при температуре воздуха не ниже 18-20° C*);
- Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (*х/б носки, облегчённая одежда*);
- Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18° C и выше. Температура под одеялом достигает 38-39° C. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20° C. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;
- В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Водные процедуры

- Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;
- Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;

- Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1° С, доводя до 18° С.

Организация сна детей

- Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;
- Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (*помним про контрастную ванну*);

- Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;

- Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

- Подъём организуем по мере пробуждения детей.

Организация детей на прогулку

- Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

- Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;

- Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20° С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;

- Во избежании переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также два раза в неделю проводим занятия по физической культуре.