

Мазур Н.А

старшая медицинская сестра

МДОУ «Детский сад № 24»

Особенности физического развития детей 0-3 лет.

Развитие ребенка до 3 лет – стремительный процесс. Каждый день родители наблюдают развитие новых умений, а затем и формирование навыков у своего малыша. Знание особенностей физического развития и его контроль важны для создания безопасных и развивающих условий вокруг него, а также для того, чтобы не пропустить момент и вовремя обратиться к специалисту для коррекции отклонений.

Я кратко назову нормы развития двигательных навыков у детей 0-3 лет.

Развитие ребенка 1-го года жизни.



1-й месяц жизни. У новорожденного ребенка нет оформленных движений: существуют лишь простые рефлексы и некоторые движения, связанные с питанием и приспособлением к новой окружающей его среде. Ребенок не может поднять голову, т. к. грудной отдел позвоночника еще не сформирован; у него преобладает тонус мышц-сгибателей (это обычно выражается в сжатых кулачках, прижимании рук к груди и ног к животу). Движения рук и ног хаотичные и произвольны.

В возрасте 1-го месяца при выкладывании малыш на живот, он пытается поднимать и удерживать голову. В этот период появляется слуховое сосредоточение, ребенок прислушивается к звукам и голосам родителей. Оно способствует его начальным ориентировкам в окружающем мире и влияет на становление первоначальных движений (движение глаз и поворот головы в сторону слышимого звука).

На 2-м – 3-м месяце появляется особая, очень важная реакция – «Комплекс оживления». Она возникает при появлении взрослого, ухаживающего за ребенком, при звуке его голоса, его улыбке. Ребенок реагирует на это еще неорганизованными движениями руки, ног, улыбкой, произнесением звуков. Такая усиленная подвижность развивает движения, укрепляет скелетную мускулатуру. Двигательная активность стимулирует все жизненные процессы в организме, что важно для дальнейшего развития ребенка.

К концу 2-го или 3-го месяца, при условии уделения ему достаточного внимания, ребенок овладевает умением самостоятельно поднимать и удерживать голову, когда он лежит на животе или находится в вертикальном положении на руках у взрослого. Это имеет большое значение для развития мозга: движения головы улучшают кровообращение и расширяют кругозор ребенка; мозг получает больше разнообразных внешних раздражений.

К 3-м месяцам ребенок, взятый под мышки, при прикосновении к твердой поверхности, упирается ножками, слегка согнутыми в коленном и тазобедренном суставах.

Начиная с 3-го месяца малыш овладевает подготовительными движениями к ползанию: умение поворачиваться на бок, на живот, к 6-ти месяцам переворачивается с живота на спину. Примерно в этом же возрасте появляются первые попытки ползать. Ползание – это важный момент в формировании движений в этот возрастной период, дающий возможность знакомиться со многими предметами.

Лежа на животе, ребенок стремится дотянуться до какого-либо предмета. Это доставляет малышу массу удовольствия и способствует его физическому и психологическому развитию. Поэтому очень важно раскладывать перед ребенком игрушки, когда он лежит на животе.

Выкладывание на живот необходимо чередовать с выкладыванием на спину – это укрепляет мускулатуру и связочный аппарат и подготавливает ребенка к освоению других, более сложных движений. К концу данного периода ребенок уже может стоять при поддержке под мышки, полностью разогнув ноги.

6 – 9 месяцев. После шести месяцев физическое развитие несколько замедляется. На протяжении данного возрастного периода малыш может овладеть различными движениями, при помощи которых он перемещается и изменяет свое положение. При этом укрепляются скелет и все мышцы тела, что благоприятно отражается на физическом развитии. Умея ползать, малыш может сам приблизиться к предмету, который его интересует, и достать игрушку. Из всех видов ползания наиболее полезным является ползание на четвереньках, так как оно больше всего содействует развитию мускулатуры тела и координации движений.



На 8-м месяце жизни малыш сам присаживается, опирается на одну руку, а потом садится. В этом возрасте уже укрепляется позвоночник, чему также способствует ползание – теперь ребенок может сидеть и сам в любое время изменить свое положение. Ему становятся доступны разнообразные игры с игрушками. Несколько позднее ребенок

начинает вставать, цепляясь за какую-либо опору, и ходит вокруг нее. В этот период ребенок овладевает подготовительными движениями к стоянию и ходьбе: «подтанцовывание» с помощью взрослого и поддержание позы ребенка – сначала за подмышки, а позднее за руки.



9 месяцев – 1 год. В возрасте от 9 месяцев до 1 года совершенствуются ранее освоенные движения, и малыш начинает овладевать самостоятельной ходьбой. Дети в этом возрасте много двигаются; деятельность с игрушками часто чередуется с различными движениями. Чтобы достать игрушку, приблизиться к взрослому, посмотреть на что-то новое и интересное, малыш переходит от одной опоры к другой, от одного предмета к другому, ползает, забирается на невысокий диван или стул, сползает с них.

В 10 месяцев ребенок стоит самостоятельно, ходит за игрушкой, которую можно катить или, держась одной рукой за руку взрослого. К 11 месяцам многие дети делают первые самостоятельные шаги. При обучении ходьбе ребенка водят за обе ручки, а затем, отойдя на небольшое расстояние, подзывают к себе. К 11 – 12 месяцам малыш овладевает самостоятельной ходьбой. Годовалый ребенок может пройти без отдыха 1 – 2 метра.

Период раннего детства от 1 года до 3-х лет.

На протяжении раннего детства, на втором и третьем году жизни, темп физического развития организма ребенка заметно замедляется. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы.

У трехлетнего ребенка голова уже не выглядит такой большой, как у младенца, ноги стали относительно более длинными, а туловище относительно более коротким. Однако на втором году жизни эти изменения не столь заметны, и строение тела сохраняет еще в известной степени «младенческие черты».

Уже в то время, когда малыш учился держать голову, сидеть, ходить, начали намечаться необходимые изгибы позвоночника – шейный, грудной, поясничный, обеспечивающие прямое передвижение при хождении. На протяжении раннего детства эти изгибы развиваются. Но окостенение позвоночника далеко не заканчивается в эти годы.

У ребенка на втором году жизни оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных еще пока ему прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазанье, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками.



Помимо действий по инициативе ребенка взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), составляющие целый комплекс движений. Взрослый постепенно, неуклонно начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования. Посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком подводит его к усвоению правильного способа действия (обращение с предметами и т.п.).

Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 3 года. Ведь совершенствуются двигательные умения ребенка, побуждая его выполнять все более сложные действия, одновременно развивается его сообразительность, воля, характер, настойчивость, приучаете к дисциплине.

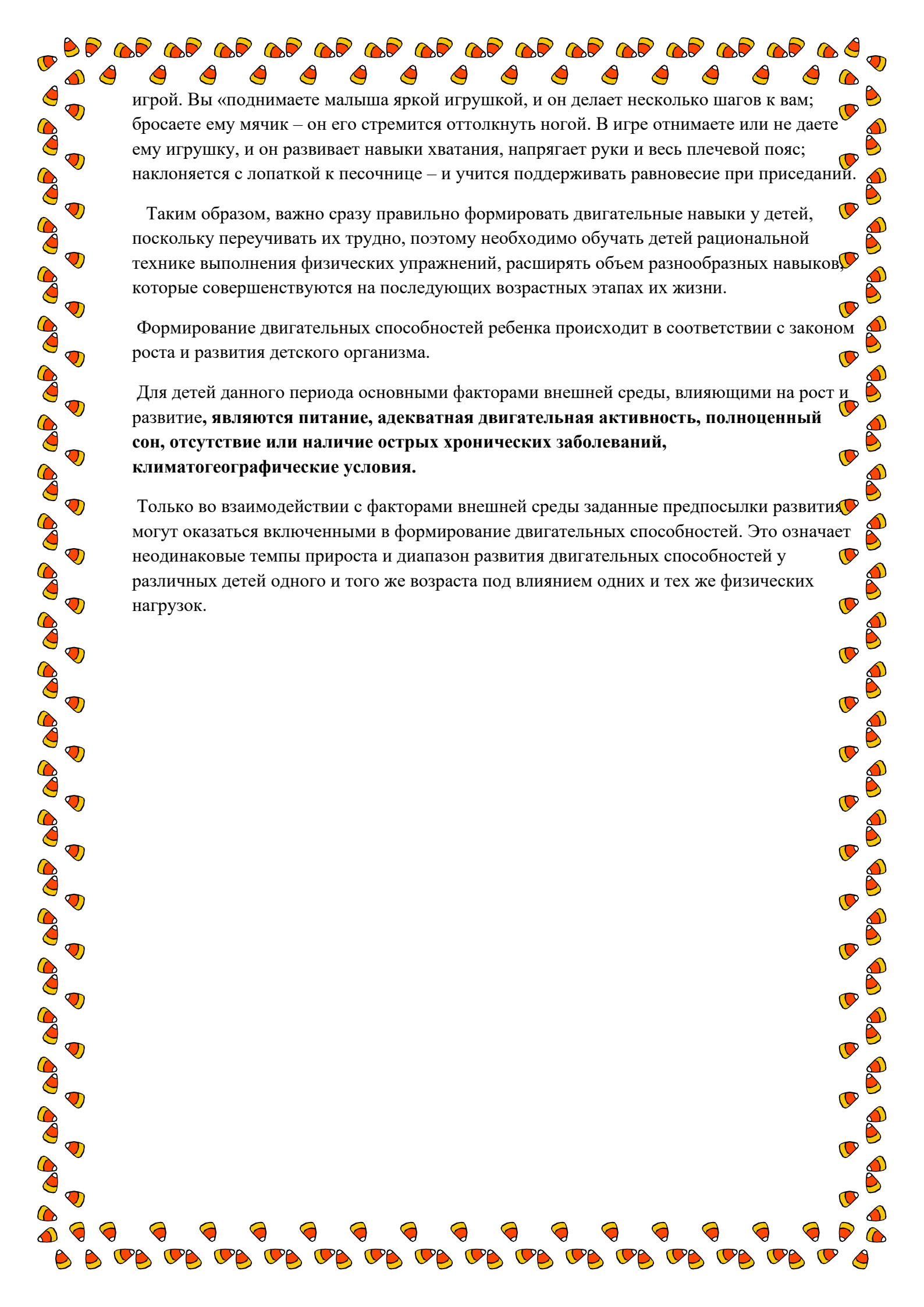
В период от года до 3 лет главным образом надо развивать четыре умения: ходьбу, лазанье, бег и метание. Попутно развиваются и другие полезные движения, особенно кистью и пальцами, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость.

Физическое воспитание надо проводить, непременно учитывая особенности характера ребенка. Робкого, неуверенного - подбодрить, вялого, малоподвижного – заинтересовать яркой игрушкой, вовлекая в игру посильную для него работу.

Есть дети чрезвычайно подвижные. Однако часто их движения хаотичны и нецелесообразны: ведь неокрепший и плохо координированный аппарат движений еще просто не может обеспечить всех их устремлений. Малыш стремится как можно скорее добежать до мамы, он мчится, вытянув ручки, но не успевает поднимать и переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках. Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность.

Физическое совершенствование детей **от года до 3 лет** происходит в основном во время игр.

Но я рекомендую вводить специальные гимнастические упражнения, начиная уже с 1-го года жизни. Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка



игрой. Вы «поднимаете малыша яркой игрушкой, и он делает несколько шагов к вам; бросаете ему мячик – он его стремится оттолкнуть ногой. В игре отнимаете или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания, напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседаниях.

Таким образом, важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей данного периода основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, **являются питание, адекватная двигательная активность, полноценный сон, отсутствие или наличие острых хронических заболеваний, климатогеографические условия.**

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.