

Физическое развитие и воспитание детей раннего возраста в период адаптации

Ранний возраст - это отрезок времени, в котором дети готовятся к поступлению в детское дошкольное учреждение. Одни дети начинают ходить в сад с 1 года-1,5 лет, другие идут в 3 года, но все это - дети раннего возраста. Залогом формирования правильного поведения ребенка, создания у него уравновешенного настроения в данный период является правильно организованные режим дня, тщательный гигиенический уход, методически верное проведение всех режимных процессов – сна, кормления, отправления гигиенических потребностей, своевременная организация самостоятельной деятельности ребенка, занятий, осуществление правильных воспитательных подходов.

Существенной особенностью раннего детства являются взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей.

В первые три года жизни ребенка отмечаются большая ранимость, лабильность его состояния, обусловленные быстрым темпом развития организма. Дети этого возраста легко заболевают, часто (даже от малозначительных причин) меняется их эмоциональное состояние, ребенок легко утомляется. Частая заболеваемость, а также повышенная возбудимость нервной системы особенно характерны для стрессовых состояний - в период адаптации при поступлении детей в ясли и др.

Для малышей важна предсказуемость ожидающих событий. Привычный распорядок дня, обстановка создают уверенность в себе, ощущение спокойствия и устойчивости своего существования.

Для каждого здорового ребенка в первые три года жизни характерна высокая степень ориентировочных реакций на все окружающее. Сенсорные потребности вызывают и высокую двигательную активность, а движение – естественное состояние малыша, способствующее его интеллектуальному развитию. В основе образования детей раннего возраста должно быть положено в первую очередь развитие таких способностей, как подражание, воспроизведение, умение смотреть и слушать, сравнивать, различать, сопоставлять, обобщать и др., которые будут необходимы в дальнейшем для приобретения определенных умений, знаний, жизненного опыта.

Третий год жизни является одним из сензитивных периодов: дети быстро воспринимают новые знания и навыки при общении со сверстниками и взрослыми, в играх и на занятиях. Физическое развитие ребенка - процесс непрерывный (Г.А.Ломакина, 2007).

В этот период у детей движения еще очень неуклюжи, что усугубляется чисто биомеханическими причинами (высокое расположение центра масс тела над осями тазобедренных суставов, слабость мышц нижних конечностей). Ходьба и бег еще не отличаются друг от друга.

Примерно к 2 годам формирование акта ходьбы в общих чертах заканчивается. Постепенно ходьба совершенствуется — дети начинают хорошо передвигаться не только по гладкому полу, но и по траве, взбираются на бугорки, ходят по лестнице (с помощью взрослого). Совершенствуются лазанье, бросание; малыши влезают на горку, диван, стул, перелезают через различные преграды (бревно, скамейка, диван); движения становятся более ловкими, координированными. В этом возрасте ребенок начинает постепенно овладевать простыми плясовыми движениями.

На третьем году жизни ребенок продолжает довольно интенсивно развиваться физически, хотя и медленнее по сравнению с предшествующим годом. В данный период у детей совершенствуется деятельность нервной системы, благодаря чему увеличивается длительность их активного бодрствования (6–6,5 ч). В 3 года малыш легко возбуждается, быстро утомляется от однообразных действий. Происходит интенсивное нервно-психическое развитие. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Незначительные нарушения в состоянии здоровья малыша влияют на его эмоциональную сферу. Течение болезни и выздоровление в большой степени связано с настроением ребенка, и если удастся поддержать положительные эмоции, самочувствие его улучшается и выздоровление наступает быстро.

У детей раннего возраста высока потребность в кислороде, поэтому важны физические упражнения для дыхательной мускулатуры (мышцы грудной клетки, диафрагма): максимальное сведение и разведение рук, подтягивание на руках, взмахи руками, круговые движения рук и т.д. Нужны целенаправленные физические упражнения, равномерно укрепляющие мускулатуру тела, особенно мышцы спины, ног и все мышцы разгибатели, т.к. у детей этого возраста они физиологически развиты хуже. Взрослые не должны допускать нахождения ребёнка в одном и том же положении: стоя, сидя, лёжа на полу и т.д. длительно (более 15-20 минут). А так же помнить, что при физических нагрузках у малышей изменяется частота дыхания, а не глубина. Совершенствуется мелкая моторика, ребенок может самостоятельно одеться (частично), раздеться, умыться; рисовать карандашом, застегивать пуговицы, есть аккуратно и пользоваться столовыми приборами. Мелкой моторике уделяют пристальное внимание. Это связано с тем, что, в данном возрасте существует прямая взаимосвязь между развитием мелких движений

рук и развитием речи. Начиная с двухлетнего возраста развиваться праворукость и леворукость. Наблюдая за детьми, взрослые выявляют предпочтения для тренировки рук. Основная задача на данном этапе — продолжать предоставлять ребенку свободу для тренировки координации движений и развития ловкости.

В воспитании следует учитывать индивидуальные особенности ребенка. У детей с разным типом нервной деятельности предел работоспособности неодинаков: одни утомляются быстрее, им чаще требуется смена во время игры спокойных и подвижных игр, более раннее укладывание спать, чем другим. Часто причиной неуравновешенного поведения детей бывает неправильная организация деятельности: когда не удовлетворяется двигательная активность, ребенок не получает достаточно впечатлений, испытывает дефицит в общении со взрослыми. В раннем возрасте малыш не может быстро, произвольно переключаться с одного вида деятельности на другой, и поэтому резкий срыв, требование немедленно прекратить, например, игру и заняться чем-то другим ему непосильно, вызывает резкий протест.

Все эти особенности требуют очень осторожного подхода к организации двигательной активности и занятий физической культурой. Собственно задача педагога заключается в том, чтобы окружить ребенка именно нужными предметами в нужное время, помочь ему по-новому построить отношения. Развитие и благополучие малыша зависит от организации пространства группы и предметно-развивающей среды, в которой он растёт. В этот период важно создать атмосферу ярких впечатлений для развития нервной системы, анализаторов, с помощью которых ребёнок получает разнообразную информацию из окружающего мира.

На третьем году жизни дети под руководством воспитателя занимаются физическими упражнениями, прежде всего общеразвивающими. Более сложными движениями ребенок сможет выполнять позже, так он хорошо овладеет общеразвивающими упражнениями. Полезные упражнения - лазанье, перелезание через низко положенные предметы, катание, бросание, ловля мяча, которые он может освоить в играх (Т.Р. Богина, 2005).

Для общего развития ребенка чрезвычайно важно своевременно приобщать его к физической культуре по мере привыкания к детскому саду (Г.В. Глушкова, 2004). Для этого систематическим занятиями физическими упражнениями достаточно времени отведено в режиме дня. Для ребенка ее продолжительность - 4-6 минут.

Утренняя гимнастика для малышей состоит из четырех-шести упражнений общеразвивающего характера (упражнения для рук, ног, приседания, прыжки, повороты туловища) (Н.В. Белкина, 2001). Таким образом, физическая нагрузка равномерно распределяется на разные группы мышц. Это является общим правилом при выборе любых комплексов упражнений в разных формах двигательной деятельности.

В направлении физического развития, охраны жизни и здоровья детей правильно говорить о следующих общих образовательных задачах, которые ставит перед собой ДО:

- формировать правильную осанку
- формировать умение правильно выполнять основные движения
- способствовать правильному выполнению движений по образцу взрослого
- развивать мелкую и крупную моторику
- формировать зрительно-двигательную и слухо-зрительно-двигательную координацию
- формировать пространственные представления и навыки ориентировки в пространстве
- развивать двигательные и ритмические способности
- вовлекать в музыкально-двигательное творчество
- развивать активность, самостоятельность в подвижных играх
- формировать предпосылки здорового образа жизни
- осуществлять необходимые мероприятия по охране и укреплению здоровья детей
- разъяснять последовательность движений, правильность их осуществления формировать навыки личной гигиены
- формировать навыки осторожного поведения в опасных ситуациях.

Воспитание здорового, разносторонне развитого ребенка требует большого внимания со стороны детского сада и родителей. Им необходимо решать многие задачи совместно - заботиться о том, чтобы ребенок не только приобретал определенный объем знаний, но и овладевал полезными умениями и навыками, необходимыми для его общего развития.