**Консультация для родителей на тему:**

**"Особенности физического развития ребенка раннего возраста"**

**Мышечная система о**на **развита** у детей значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у **ребенка дошкольного возраста** составляет 20-22% по отношению к массе тела, т. е. в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы **ребенка** имеют волокнистую структуру, и по мере его роста, наряду с удлинением, происходит рост мышц, главным образом, в толщину.

Скелетная мускулатура **ребенка** до 7 лет характеризуется слабым **развитием сухожилий**, фасций и связок. Брюшной пресс **развит** слабо и не в состоянии выдерживать большие **физические напряжения**. Происходит расслабление волокон и могут образовываться грыжи *(пупочные)*.

У мальчиков 6 лет слабо **развито** паховое мышечное кольцо, поэтому недопустимы чрезмерные нагрузки *(возможно образование паховых грыж)*. Хорошо **развиты** крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, **развиты слабее**. Вот почему уже в этом **возрасте** необходимо следить за осанкой **ребенка**.

Относительно слабо **развиты мелкие мышцы кисти**, поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью **ребенка**. Несмотря на то что уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, **возрастает сила и работоспособность мышц**, однако дети еще не **способны** к значительным мышечным напряжениям, к длительным **физическим нагрузкам**. Систематически тренируя мышечный аппарат,надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий *(длительное стояние или сидение)*. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных **физических** усилий при выполнении **физических упражнений**.

Исследования показывают, что в зависимости от состояния центральной нервной системы (сильные уравновешенные нервные процессы, сильные неуравновешенные нервные процессы, слабые нервные процессы и т. д.)дети осваивают движения по-разному и только три движения формируются у всех детей одновременно:

1) поднимание и удерживание головы в вертикальном положении *(1-1,5 месяцев)*;

2) поднимание головы из положения лежа на животе *(4-5 месяцев)*;

3) поднимание туловища с опорой на предплечья *(5-6 месяцев)*.

В **раннем возрасте** происходит интенсивное **физическое развитие детей**, формирование функциональных систем детского организма. Увеличивается рост и вес **ребенка**, меняются пропорции его внутренних органов: растет грудная клетка, **развиваются легкие**, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце.

Совершенствуется работа дыхательной системы (увеличивается ее объем, органов пищеварения (они приобретают **способность** переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма **ребенка** по отношению к различным заболеваниям, постепенно растет сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды.

На протяжении второго – третьего годов жизни в связи с интенсивным **развитием активных движений развиваются** скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни **ребенка**заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объем груди становится больше объема головы.

К 3 годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с **развитием костной системы развивается мышечная система**: увеличивается объем мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшаются их иннервация и кровоснабжение. К концу **раннего возраста** становятся ощутимыми половые различия в **развитии** мышечной системы – мальчики отличаются большей силой мышц, их большим объемом.

К 2 годам заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. К этому **возрасту** дети начинают контролировать акт дефекации, а иногда и мочеиспускания, что делает возможным привитие **ребенку навыков опрятности**.

Нервные процессы в организме **ребенка раннего возраста** отличаются слабостью и малоподвижностью. Низкий предел **работоспособности** нервных клеток коры головного мозга, **особенно** на втором году жизни малыша, приводят к его быстрому утомлению. Вместе с тем к полутора годам дети становятся достаточно выносливыми, периоды бодрствования достигают 4-4,5 часов, многие переходят на одноразовый сон. К 2 годам **работоспособность** нервной системы повышается, периоды бодрствования увеличиваются до 5 часов.

На третьем году жизни нервная система **ребенка** становится более выносливой, однако вследствие повышенной возбудимости подкорковых структур, несовершенства и слабости регулирующей функции коры головного мозга поведение **ребенка раннего возраста** отличается ярко выраженной эмоциональностью. К концу **раннего возраста** деятельность центральной нервной системы становится более совершенной, усиливается ее регулирующая функция: **ребенок уже способен** сдержаться и не заплакать, если ему больно, более сосредоточенно и целенаправленно заниматься интересным для него делом, подчинять свое поведение некоторым правилам.

На третьем году жизни начинает функционировать долгосрочная память,активно идет формирование второй сигнальной системы: расширяется словарный запас **ребенка**, он все лучше понимает речь взрослого. У детей, которые начинают говорить на втором году жизни, к концу **раннего возраста** свободное владение речью достигает степени автоматизма. Как показали специальные исследования, **развитие** речи тесно связано с **развитием**двигательного анализатора: дети, хорошо владеющие речью, более активны, легче включаются в игры, четко связывают слово с движением. Большое значение для совершенствования речевого центра и артикуляционного аппарата имеет **развитие мелкой моторики**: движений кистей и пальцев рук, которые оказывают непосредственное стимулирующее действие на двигательный анализатор.

На современном этапе **развития** общества прослеживается явный поворот образования к **ребенку**, уважение его личности, доверие к нему, приятие его личностных целей, запросов и интересов, создание максимально благоприятных условий для **развития его способностей**, учет **особенностей** социального и культурного контекста **развития ребенка**, сложности и неоднозначности его внутреннего мира, органическое соединение группового и личностного начал, делающее общественно значимое для **ребенка личностно значимым**. Мера **развития ребенка** выступает как мера качества работы педагога, образовательного учреждения, всей системы образования *(Э. Д. Днепров, 1994)*.

Основной целью воспитания **ребенка** является всестороннее и гармоничное **развитие его личности**. **Физическое** воспитание - неотъемлемая часть этого процесса.В обществе ведется активная пропаганда здорового образа жизни: отказ от вредных привычек, активный отдых и, конечно, занятия физкультурой, которой отводится **особое** место в укреплении здоровья.

Роль **физического воспитания в развитии ребенка раннего возраста** имеет огромное значение. Поднимаясь вначале главным образом через посредство двигательной деятельности по ступеням самосознания, **ребенок крепнет и развивается не как отдельное**, изолированное существо, но как будущая социальная личность, так как именно познание своих сил и степень веры в них, приобретаемые в процессе действования, в большой степени определяют социальные черты личности и положение ее в окружающей среде. При той роли, которую в жизни **ребенка** играет двигательная деятельность, культура правильных движений составляет одну из основных задач **физического воспитания**. Твердая, правильная походка, стройное и устойчивое положение тела, сильный и смелый прыжок, правильный размах руки, быстрый бег и т. п. - все это моменты, которые играют чрезвычайно важную роль в возникновении и укреплении того чувства здоровья, бодрости и веры в свои силы, которое, является чрезвычайно важным и ценным в формирующейся личности **ребенка**. Его двигательная активность и двигательная одаренность, приобретенные им двигательные умения и ловкость определяют не только его **физическое развитие**, но и социальное положение, т. е. то место, которое он **способен** занять во время игр и занятий в зарождающемся детском коллективе *(Е. А. Аркин, 1967)*.

С **развитием** двигательной сферы связаны **особенности жизненного тонуса ребенка**, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, доминирующего настроения. Овладение движениями - это появление у **ребенка** возможности испытать *«мышечную радость»*, возникающую при овладении им собственным телом. Более того, **неразвитость сферы движений**, **неспособность** наслаждаться и получать удовольствие от движений могут служить впоследствии существенным психологическим барьером, если, к примеру, возникает задача становления двигательного творчества *(А. Д. Кошелева, 1993)*.

Если говорить о целенаправленности **развития** двигательной функции, то реализации только одной естественной потребности в движениях у **ребенка будет не достаточно**. Её нужно направлять в нужное русло, предусматривающее использования системы **физических упражнений**, разносторонне влияющих на организм ребёнка

Однако традиционные занятия **физическими упражнениями**, организуемые в дошкольном учреждении, не вполне обеспечивают эффективное **физическое воспитание детей раннего возраста** Многократное объяснение, повторение, страховка каждого **ребенка** при выполнении упражнения, ограниченность времени занятия снижают возможный эффект **физических упражнений**. Проблему оптимизации **физического воспитания детей раннего возраста** дошкольное учреждение может решить через привлечение к сотрудничеству семью (СО. Филиппова, 1998; Т. В. Волосникова, 1999; М. Н. Попова, 1999 и др.). Ведь известно, что решающее влияние на приобщение детей к **физическим** упражнениям оказывают личный пример **родителей**, их ценностные ориентации, совместные занятия с детьми, физкультурно-спортивные умения и физкультурная грамотность, в том числе правильная оценка культурно-воспитательной ценности занятий физкультурой и спортом *(М. И. Сергеев, А. И. Гендин, А. Н. Фалалеев, В. И. Столяров, 1987)*.

Еще П. Ф. Лесгафт [87] отмечал, что «вся тайна семейного воспитания в том и состоит, чтобы дать **ребенку возможность самому развертываться**, делать все самому; взрослые не должны забегать и ничего не делать для своего личного удобства и удовольствия, а всегда относиться к **ребенку**, с первого дня появления его на свет, как к человеку, с полным признанием его личности и неприкосновенности этой личности» *(С. 209)*.

A.M. Гендин, Р. А. Майер, В. И. Столяров, А. Н. Фалалеев *(1985)* отмечают, что жизнедеятельность **ребенка**, не представляя собой пока еще самостоятельный образ жизни человека, органически включается в образ жизни семьи, в образ жизни взрослых членов и, прежде всего, **родителей**. Здесь, несомненно, существует тесная взаимосвязь: нельзя изучать жизнь и поведение **ребенка**, в том числе его **физическое воспитание и развитие**, вне исследования образа жизни семьи, в которой он воспитывается, но точно также сколько-нибудь полная характеристика образа жизни **родителей** требует учета реального поведения детей, структуры их жизнедеятельности, направления и целей их воспитания в семье, практического вклада отца и матери в это воспитание.

Подобный подход объясняется главным образом тем, что именно эти два социальных института - семья и детские учреждения - имеют решающее значение для социализации дошкольника. По существу, это единственные каналы, через которые общество направляет и реализует воспитание будущего гражданина.

Однако **родители** не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми и испытывают трудности, обусловленные следующими причинами: незнанием **возрастных особенностей** детей и неумением учитывать индивидуальные; неправильно **выбранным** авторитарным стилем общения с **ребенком**; недостаточным владением двигательными умениями; неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности.

Следует отметить, что функциональные возможности организма дошкольников достаточно велики. Однако если до недавнего времени они недооценивались, то теперь произошел известный поворот во взглядах, и **родителей** приходится предостерегать против другой крайности - переоценки возможностей малыша *(Э. С. Вильчковский, 1987)*.

Подбор **физических** упражнений для детей второго и третьего года жизни, указывают Э. И. Аршавская, В. Д. Розанова (1968, должен соответствовать **развитию** двигательных навыков у **ребенка** и содействовать своевременному появлению их. **Ребенку** нужно последовательно пройти все стадии **развития**, так как ускорение этого процесса может нанести только вред.

Большинство **родителей** готовы активно участвовать в интеллектуальном, психо-эмоциональном и **физическом развитии своих детей**, но этому мешает отсутствие у них умений проведения подобной работы. Именно поэтому педагогический коллектив дошкольного учреждения, озабоченный состоянием здоровья своих воспитанников и заинтересованный в квалифицированной помощи **родителям** по формированию здоровья детей в семье, может организовать физкультурные занятия для детей **раннего возраста с родителями и тем самым способствовать** повышению физкультурной грамотности **родителей**. В то же время организация подобных занятий требует разработки соответствующей методики.

Составила Замарацких Н.В.,

инструктор по физической культуре