Ранее детство (1 – 3 лет) – возраст бурного развития движений ребенка, овладения многими новыми действиями, зарождения и совершенствования новых видов деятельности. Различают три периода до трехлетия:

* Первый период - от года до полутора лет. Ребенок, начавший ходить, становится много самостоятельней, чем раньше; в этом возрасте он - исследователь; он лезет всюду. Набивает себе шишки, и его не удержать. В этом же возрасте ребенок начинает говорить.
* Второй период - от полутора до 2 лет. Малыш совершенствуется в обретенных ранее навыках, определяет свое место в среде; вы уже четко прослеживаете проявления его характера.
* Третий период - от 2 до 3 лет. Это период наиболее активного умственного развития ребенка.

Рассмотрим второй период

Одним из факторов формирующих здоровье ребёнка, является двигательная активность. Она определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования.

Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Движения являются биологической потребностью растущего организма, без удовлетворения которой ребёнок не может правильно развиваться и расти здоровым. Они способствуют развитию всех систем организма и особенно сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной. Под влиянием движений улучшается обмен веществ.

Следует отметить, что двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша.

Исследования Н.М. Щелованова и М.Ю. Кистяковской показывают: чем разнообразнее движения, которые выполняет ребёнок, чем богаче его двигательный опыт, тем больше поступает информации в мозг, что способствует более интенсивному интеллектуальному развитию малыша.

Разнообразные движения, особенно если они связаны с работой рук, оказывают положительное влияние на развитие речи.

Во время ходьбы, лазанья, бега, и других движений ребёнок сталкивается с целым рядом предметов, познаёт их свойства ( тяжёлый, лёгкий, мягкий, твёрдый, длинный, короткий и т. п.) .Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д.

Правильная организованная двигательная активность способствует формированию личности ребёнка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения со взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей.

Без движения не может осуществляться ни один вид деятельности (предметная, игровая, элементарно трудовая и т.д.).

Избыток движений также вреден для растущего организма. В этом случае ребёнок расходует много нервной энергии. Повышается режим работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Нарушается гармоничность физического развития, часто наблюдается недостаточный вес тела. Избыточная двигательная активность может привести к повышению заболеваемости.

Исследования показывают, что уровень двигательной активности детей раннего возраста зависит от ряда факторов: времени года, суток, а также от пола ребенка и его индивидуальных особенностей. Летом потребность в движениях увеличивается, что связано с изменениями в обмене веществ. Меняется потребность в движении и на протяжении суток: наиболее активны дети в первой половине дня с 9 до 12 часов, а во второй – с 17 до 19 часов. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Одни дети отличаются повышенной двигательной активностью, у других она выражена средне или слабо. Это может быть связано как с особенностями темперамента ребенка, так и с условиями его жизни. Например, в семьях, где физическому развитию детей уделяется должное внимание, они растут более подвижными, ловкими и выносливыми, чем там, где родители предпочитают держать малышей в манеже, ограничивают их активность во время прогулок из-за излишнего стремления к соблюдению чистоты и опасения травм.

Помимо физических упражнений развитию движений служат занятия детей с различными предметами, которыми пользуются взрослые, а также с игрушками. Дети любят листать книжки, выдвигать и задвигать ящики шкафов, открывать и закрывать кастрюли, «писать» папиной ручкой и т.п. Игры с дидактическими игрушками (пирамидками, кубиками, вкладышами), сюжетными игрушками, действия с использованием предметов-орудий (палка, сачок для вылавливания плавающих игрушек, совки и лопатки для игры с песком и снегом), занятия рисованием, лепкой также включают в себя самые разнообразные движения, которые способствуют развитию мелкой моторики.

Хорошее развитие движений имеет большое значение не только для физического, но и для

общего развития ребенка:

он становится смелее, увереннее в своих силах,

способен преодолевать страх,

проявлять сообразительность и настойчивость при достижении намеченной цели.

Физическое здоровье детей является одной из первооснов его полноценного развития. Нормально физически развивающийся ребенок, как правило, подвижен, жизнерадостен и любознателен; активен в играх, участвует в делах взрослых. Физическое самочувствие ребенка раннего возраста в дошкольном учреждении должно быть предметом особого внимания педагогов.

Список литературы

1. Н. М. Аксарина. "Воспитание детей раннего возраста".- Изд-во «Медицина», М., 1977 г.
2. Смирнова Е.О. Диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет: Методическое пособие для практических психологов / — Е.О.Смирнова, Л. Н. Галигузова, Т.В.Ермолова, С.Ю.Мещерякова. 2-е изд. испр. и доп.-- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.- 144 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968.
4. Галигузова Л.Н. , Голубева Л.Г. , Гризик Т.И. Воспитание и развитие детей от 1 года до 2 лет : метод, пособие для педагогов дошк. образоват. Учреждений.- М., Просвещение, 2007. — 159 с.
5. Галигузова Л.Н. , Голубева Л.Г. , Гризик Т.И. Воспитание и развитие детей от 2 до 3 лет : метод, пособие для педагогов дошк. образоват. Учреждений.- М., Просвещение, 2007. — 143 с.