Физическое развитие и обучение детей

второго года жизни

**C. Федорова,**

кандидат педагогических наук,

доцент, кафедра педагогики и методики

языкового образования,

МГИМО МИД России,

Одинцовский филиал, г. Одинцово,

Московская область; [bessh.sveta@rambler.ru](mailto:bessh.sveta@rambler.ru)

**Аннотация.** В статье показаны существенные физиологические и морфологические аспекты физического развития детей от года до двух лет. Обосновывается необходимость реализации потенциальных возможностей организма ребенка второго года жизни посредством использования адекватных возрасту средств физического воспитания и обучения. Представлена диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности основных движений у ребенка одного–двух лет. Сформулированы признаки психомоторной одаренности, проявляющиеся в раннем возрасте. Показаны примеры гимнастических упражнений, рекомендуемых для детей от года до двух лет.

**Ключевые слова:** дети второго года жизни, обучение, зеркальные нейроны, психомоторное развитие, признаки психомоторной одаренности.

Двенадцатый месяц жизни ребенка завершает один из первых этапов развития – младенчество, знаменует вступление в новый период детства – ранний возраст. Ранний возраст длится от одного года до трех лет. При этом отдельные линии развития ребенка будут продолжением тех, которые уже были заложены на первом году жизни, а какие-то появятся впервые.

Л.Н. Галигузова, подчеркивая своеобразие данного возрастного периода, отмечает, что «переплетаясь друг с другом, они (линии развития) станут создавать новый узор, формировать возрастной и индивидуальный облик вашего ребенка в чем-то похожего на других детей, а чем-то отличного от них» [1].

Годовалые младенцы выглядят очень характерно: большая голова, шеи почти

не видно, грудь и плечи узкие, ноги кривые, живот выпирает вперед, вогнутая спина, стопы плоские. Так задумано природой. Большая голова приспособлена для быстрого роста мозга, который к двум годам достигает 4/5 веса мозга взрослого человека. Выпирающий живот и вогнутая спина позволяют весьма объемным внутренним органам уместиться в достаточно коротком туловище. Однако к концу второго года жизни картина меняется: окружности груди и живота становятся одинаковыми, пропорции тела приближаются к пропорциям взрослого человека.

Но, помимо пропорций тела, физическое развитие годовалого ребенка имеет ряд существенных особенностей. Перечислим лишь некоторые из них:

* *костная ткань* ребенка второго года жизни имеет волокнистое строение, богата водой и кровеносными сосудами, но бедна минеральными веществами. Именно поэтому детские кости легкие и менее хрупкие, чем у взрослых. Переломы в этом возрасте случаются крайне редко. Лишь к двум годам строение костей ребенка приближается к строению костей взрослого, а до этих пор они легко подвержены искривлениям при систематически неправильном положении тела;
* м*ышцы* годовалого ребенка составляют 25% массы его тела, что в два раза меньше, чем у взрослого. Увеличение мышечной массы на втором году происходит за счет увеличения числа и объема мышечных волокон;
* *сердечно-сосудистая система* ребенка также имеет существенные особенности. Недостаточно дифференцировано строение сердечной ткани, продолжается интенсивное увеличения массы сердца, к концу второго года жизни ребенка оно весит около 60 г. Часто у маленьких детей при прослушивании обнаруживаются шумы, которые с возрастом проходят. Это может возникать из-за особенностей строения и положения сердца. Пульс ребенка одного года составляет 120–140 ударов в минуту, ко второму году он становится реже – 100–120 ударов в минуту;
* *позвоночник* почти прямой, обладает большой гибкостью, под воздействием неблагоприятных факторов легко возникают искривления, начинают формироваться физиологические изгибы – шейный, грудной, появляется поясничный лордоз;
* *грудная клетка* после года изменяет свое строение в связи с переходом тела в вертикальное положение. Ребра и диафрагма опускаются, грудная клетка удлиняется;
* *дыхание* частое и поверхностное, происходит за счет движений диафрагмы, межреберные мышцы в акте дыхания практически не участвуют. Частота дыхания у годовалого ребенка значительно больше, чем у взрослого человека, и составляет в среднем 40–50, к двум годам – 30–35 дыхательных движений в минуту.

На втором году жизни темпы физического развития начинают заметно снижаться.Это естественный процесс, поскольку только за первый год ребенок утраивает свой вес и вытягивается в среднем на 25 см. К концу второго года его вес увеличивается лишь в четыре раза по сравнению с массой тела при рождении, а рост – на 10–12 см.

Основное событие в физическом развитии ребенка второго года жизни – вступление в пору «ходячего детства». Такой переход от передвижения на четвереках к прямохождению является важнейшим поворотным моментом в развитии ребенка: освобождаются руки для деятельности, малыш становится самостоятельнее и свободнее в движениях. Одновременно изменяется центр тяжести, и ребенок подвержен частым падениям. Центр тяжести у годовалых детей смещен кверху, именно поэтому они делают шаги шире, буквально переваливаясь с ноги на ногу. При ходьбе малыш наклоняется то вперед, то назад, слегка сгибает колени и локти, вытягивает вперед руки и разворачивает стопы наружу.

В течение второго года жизни признаки неуклюжести при ходьбе постепенно

исчезают. Ребенок одновременно с ходьбой может выполнять движения руками и головой. К полутора годам малыш способен ходить боком, спиной вперед, подниматься и спускаться по лестнице. Действуя с предметами, он хорошо координирует необходимые для этого навыки – касание и хватание, что позволяет ему делать более сложные манипуляции. К двум годам ребенок взбирается по лестнице приставным и попеременным шагом, способен бросить мяч в цель и даже попасть в нее, пинает мяч ногой. Мелкие движения пальцев и кистей рук заметно совершенствуются, годовалый малыш вставляет предметы в отверстия, чертит мелками по бумаге, а к двум годам – нанизывает крупные бусинки на нитку, листает книгу, поворачивает ручку двери.

Своевременность и адекватность физического развития ребенка можно проверить на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей одного года – двух лет *(табл. 1).*

*Таблица 1*

**Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 1 года – 2 лет**

(в соответствии с программой «От рождения до школы»

под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2016 [4])

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценки сформированности основных движений** | **Уровень**  **сформированности**  **движений\*** |
| Выполняет движения совместно с другими детьми |  |
| Владеет навыками ходьбы в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук |  |
| Умеет ходить с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца |  |
| Владеет навыками перешагивания через веревку (палку), приподнятую над полом на 5–10 см |  |
| Выполняет подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него |  |
| Владеет навыками катания мяча (диаметр 25 см) вперед из исходного положения сидя, стоя |  |
| Выполняет бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–80 см |  |
| Владеет навыками пролезания в обруч (диаметр 45 см) |  |
| Умеет влезать на стремянку (высота 1 м) и слезать с нее |  |
| Выполняет перелезание через бревно (диаметр 15–20 см) |  |

\* 0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

Как и на первом году жизни, велика роль зеркальных нейронов в физическом

развитии и обучении ребенка. Зеркальные нейроны локализуются в коре головного мозга и активизируются, когда малыш наблюдает за действиями другого человека [3]. Именно поэтому на втором году необходимо использовать методы и приемы физического воспитания, основанные на подражании и имитации. При этом следует учитывать тот факт, что уже в раннем возрасте в двигательной сфере ребенка могут проявиться признаки психомоторной одаренности [2]. Их можно отследить прежде всего на основе показателей опережающего развития детей раннего возраста. Данный подход позволяет оценить своевременность психомоторного развития ребенка в переходном периоде постнатального онтогенеза *(табл. 2).*

Таблица 2

**Показатели психомоторного развития ребенка от 1 года до 2 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие двигательные способности** | **Норма** | **Одаренность** |
| **(месяцев)** | |
| Самостоятельно ходит | **12** | **9** |
| Прекратил ползать, полностью перешел на ходьбу | **15** | **11** |
| Ползает по ступеням лестницы | **15** | **11** |
| Сидит на стуле самостоятельно | **18** | **14** |
| Поднимается по ступеням, держась рукой за перила | **21** | **15** |
| Спускается по ступеням лестницы, удерживаясь рукой за опору | **21** | **15** |
| Спускается и поднимается по ступеням самостоятельно | **21** | **15** |
| Хорошо бегает (не теряя равновесия0 | **24** | **17** |

Гимнастика в сочетании с массажем продолжает оставаться важнейшим средством физического развития детей второго года жизни. Специалистами разработано большое количество упражнений и приемов массажа для детей раннего возраста. В рамках данной статьи приведем в качестве примера лишь

отдельные гимнастические упражнения, рекомендуемые для детей от года до двух лет.

**Упражнение 1. «Ходьба по ребристой дорожке»**

И.п. – стоя на полу. Вложить указательные пальцы рук в ладошки ребенка, при этом он рефлекторно сжимает кулачки. Развести руки ребенка в стороны, обеспечивая правильное положение его тела во время ходьбы по ребристой доске*.* Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

*Методическое указание.* Правильное положение тела ребенка во время ходьбы достигается за счет разведения рук в стороны и страховки со стороны взрослого.

**Упражнение 2. «Перешагивание через препятствие»**

И.п. – стоя на полу. Вложить указательные пальцы рук в ладошки ребенка, при этом он рефлекторно сжимает кулачки. Развести руки ребенка в стороны, обеспечивая правильное положение его тела во время перешагивания через препятствие (высота 8 см)*.*Вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.

*Методическое указание.* Правильное положение тела ребенка во время перешагивания достигается за счет разведения рук в стороны и страховки со стороны взрослого.

**Упражнение 3. «С массажным мячом»**

И.п. – стоя на полу, руки вдоль туловища. 1 – наклон, захватить мяч двумя руками. 2 – поднять руки вверх, потянуться за мячом*.* 3 – и.п. Повто-

рить 5 раз.

**Упражнение 4. «Тачка»**

И.п. – стоя на четвереньках. Обхватить коленный сустав ребенка ладонями с отведением большого пальца по направлению к тазобедренному суставу, плотно прижать ноги друг к другу, зафиксировать положение прямых ног. Поднять ноги ребенка параллельно полу, задержаться на 3–5 с*,* вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.

**Источники**

1. *Галигузова Л.Н.* 365 дней и ночей из жизни ребенка: Год второй. М.: Педагоги-

ка-пресс, 1995.

2. *Федорова С.Ю*. Идентификация психомоторной одаренности детей дошкольно-

го возраста на основе типологического похода // Сб. науч. трудов Sworld. 2013.

Т. 24. № 3.

3. *Федорова С.Ю*. Физическое развитие и обучение детей первого года жизни // До-

школьное воспитание. 2018. № 2.

4. От рождения до школы: основная общеобразовательная программа дошколь-

ного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.:

Мозаика-синтез, 2016.