**Особенности физического развития детей раннего возраста.**

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Более подробная информация об особенностях данного возрастного периода в плане физического развития детей, приведена в данной статье.

**Нормы веса и роста детей раннего возраста.**

Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание)

**Развитие двигательной активности.**

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительность, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

**Развитие внутренних органов и систем организма.**

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут. Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать. Работа желудочно-кишечного тракта у детей раннего возраста также характеризуется определенными изменениями: повышение тонуса кишечника, нормализация процессов регуляции прохода пищи по желудку и кишечнику, усиление перистальтики, укрепление мышечного слоя стенок желудка. А вот процессы пищеварения в раннем возрасте еще не совершенны, поэтому питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. К концу 2-го года жизни дети уже чувствуют позывы к дефекации. Важно не упустить этот момент, в этот период нужно начать проводить действия по приучению ребенка к горшку.

Значительными изменениями в развитии у детей младшего дошкольного возраста отличается мочевыделительная система. Объем мочевого пузыря увеличивается в 3 раза, а число позывов к мочеиспусканию в сутки уменьшается до 10 раз. Дети раннего возраста уже начинают чувствовать и позывы к мочеиспусканию, реагировать на них. И это еще одна причина для того, чтобы начать процесс приучения ребенка к горшочку.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка — создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений. В чем именно должна заключаться работа родителей и педагогов? В первую очередь — это соблюдение режимных процессов: дневной и ночной сон по режиму, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (умывание, растирание) и закаливание, прогулки на свежем воздухе до 6-8 часов в день при благоприятных погодных условиях. Игровая деятельность и спортивные занятия — еще одна составляющая работы взрослых, направленная на успешное физическое развитие детей раннего возраста. Заключается она в привлечении ребенка к участию в подвижных играх, спортивных соревнованиях, занятий физкультурой. Программа названных мероприятий должна соответствовать возрастным особенностям развития детей, то есть несли посильную нагрузку для ребенка.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений — это его естественная потребность, и поэтому нельзя требовать от него, чтобы он долго сидел спокойно, не двигаясь, и нельзя упрекать его за то, что он не хочет идти, жалуется на усталость, просится на руки, после того как он прошел с матерью даже сравнительно небольшое расстояние. Необходимо предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висящими без опоры ногами и т. п.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, что имеет особо, важное значение, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому. Много двигается ребенок во время игры, на прогулке. Если взрослые не мешают ребенку, предоставляют ему необходимый для движений простор и дают соответствующие игрушки (обруч, лопатки, санки, мяч и т. п.), то одно это уже во многом способствует нормальному развитию движений.

Но надо, кроме того, обучать ребенка более точным правильным движениям и своим одобрением развивать у него смелость и уверенность. В одобрении, поощрении особенно нуждаются робкие, застенчивые дети. Ни в коем случае нельзя подчеркивать их беспомощность, а надо стараться вызвать у «их уверенность в своих силах: «Ну, вот как хорошо ты забрался на лесенку, молодец».

В случае возможных затруднений не надо сразу предлагать ребенку: «Ты не умеешь, давай я сделаю сама», а подсказать и даже показать, как надо сделать: «Возьмись ручкой за перила, тебе удобнее будет», «Возьми мяч вот так, обеими ручками, и бросай вверх».

Во время прогулки хорошо организовывать различные подвижные игры с детьми: догонялки, игры в мяч и с различными игрушками на колесах, катание обруч», езду на трехколесном велосипеде, лазание по специальным лесенкам, которые обычно имеются на детских площадках.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Довольно часто встречаются чрезмерно подвижные дети, которые не могут спокойно чем-либо заняться, ничего не могут довести до конца. На таких детей следует обратить особое внимание. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Спокойное, терпеливое поведение родителей и соблюдение указанных мер дадут через некоторое время положительные результаты.