

Физическое развитие и обучение детей второго года жизни

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

С. Федорова,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и методики языкового образования, МГИМО МИД России, Одинцовский филиал, г. Одинцово, Московская область; 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 спи-

на, стопы плоские. Так задумано природой. Большая голова приспособлена для быстрого роста мозга, который к двум годам достигает $\frac{4}{5}$ 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;
- *мышцы* 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 увеличение 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 четверень-

ках 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	

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности движений*
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 локализируются 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 равновесия)	24	17

Общие двигательные способности	Норма	Одаренность
	(месяцев)	
Специальные психомоторные способности		
Рисует каракули самостоятельно	13	9
Имитирует простые штрихи при рисовании	15	11
Перелистывает страницы книги	18	12
Сгибает лист бумаги	21	15
Имитирует при рисовании штрихи типа О, У	24	17
Развитие речи		
Имитирует слова	12	9
Активный словарь ребенка не менее трех слов (не считая «мама», «баба»)	14	10
Активный словарь ребенка из четырех–шести слов (включает имена)	15	11
Показывает названную часть тела	17	12
Отвечает на вопрос «Что это?», называя один предмет	18	13
Выполняет указание взрослого принести названный предмет	18	14
Имеет активный словарь из 10 слов	18	13
Имеет активный словарь из 20 слов	21	15
Соединяет два–три слова в словосочетания	21	15
Строит предложения из трех слов	24	17
Использует в речи слова «я», «ты», «мне»	24	17
Называет три и более предметов, изображенных на картинке	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 ладони ребенка, при этом он рефлекторно сжимает кулачки. Развести руки ребенка в стороны, обеспечивая правильное положение его тела во время ходьбы по ребристой дорожке. 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 ладони 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. Повторить 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.: Педагогика-пресс, 1995.
2. Федорова С.Ю. Идентификация психомоторной одаренности детей дошкольного 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 // Дошкольное воспитание. 2018. № 2.
4. От рождения до школы: основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-синтез, 2016.

Physical development and education of children of the second year

S. Fedorova

Abstract. The article reflects the significant physiological and morphological aspects of the physical development of children of the second year. The author substantiates the necessity of realizing the potential of the child's organism of the second year through the use of age-appropriate means of physical education and training. The diagnostic map of a qualitative assessment of the level of formation of the basic movements in a child of 1–2 years is presented. The signs of psychomotor giftedness, manifested at an early age are formulated. Examples of gymnastic exercises recommended for children from one to two years are shown.

Keywords: children of the second year, training, mirror neurons, psychomotor development, signs of psychomotor giftedness.

