**Теоретические аспекты проблемы физического развития детей раннего возраста посредством развития мелкой и крупной моторики**

**1. Сущность понятия физического развития**

Физическое развитие выступает объективным показателем состояния здоровья населения. Забота о физическом развитии детей дошкольного возраста приобретает значимость для всей последующей жизни человека.

В литературе встречаются разные определения понятия «физическое развитие», основным компонентом этого понятия является термин «развитие». Рассмотрим подходы к его определению.

А.В. Коротаев, А.С. Малков, Д.А. Халтурин в самом общем виде под развитием понимают процесс, направленный на изменение материальных и духовных объектов с целью их усовершенствования.

А.А. Реан развитием человека называет процесс необратимых, направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека.

К определению понятия «физическое развитие» также существуют разные подходы ученых и практиков. Авторами определяется понятие «физическое развитие» в узком и широком смыслах.

Физическое развитие в широком смысле рассматривали В.П. Дудьев, А.В. Кенеман, В.И. Козлова, Э.Я. Степаненкова, Ж.К. Холодов, Д.В. Хухлаева и другие.

Физическое развитие, по определению Э.Я Степаненковой, – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т.п.) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Ж.К. Холодов определяет физическое развитие как процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие Д.В. Хухлаевой определяется как процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма, их пропорций, созревание различных органов, систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

Физическое развитие, по мнению В.И. Козлова, – это и непрерывно происходящие биологические процессы. В каждом возрасте эти процессы отличаются набором связанных между собой, с внешней средой функциональных, морфологических, психических и других свойств организма, которые обусловлены запасом физических сил. Наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, питание, физическая активность, занятия спортом – все это оказывает влияние на физическое развитие человека

Уровень физического развития обуславливает показатели физической подготовки, мышечной, умственной работоспособности человека.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1) показатели телосложения – длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, – они характеризуют биологические формы (морфологию), человека;

2) показатели здоровья – отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (работа всех органов и систем организма);

3) показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др).

Названные показатели, изменяясь в течение жизни человека, определяют характер его физического развития. Эффективное управление физическим развитием осуществляется с учетом закономерностей изменения показателей телосложения, здоровья и физических качеств.

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов определяют законы, которым подчиняется процесс физического развития. К числу этих законов относятся:

- законы наследственности как способности организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству, благодаря чему все живые существа сохраняют в своих потомках характерные черты вида; эти законы должны учитываться в качестве факторов, которые благоприятствуют, или препятствуют физическому совершенствованию человека (наследственность учитывается при прогнозировании спортивных достижений);

- закон возрастной ступенчатости – вмешательство в процесс физического развития человека для управления им возможен на основе учета особенностей и возможностей организма человека на различных возрастных этапах;

- закон единства организма и среды – был сформулирован и обоснован И.М. Сеченовым в 1861 г., развит И.П. Павловым (1927 г.) – предполагает учет условий жизни человека – социальных условий, условий труда, быта, воспитания и других, что оказывает влияние на физическое состояние организма человека, изменение его функций, форм; географическая среда также влияет на физическое развитие;

- закон упражняемости – предполагает, чем чаще повторяется временная последовательность стимула и соответствующей реакции, тем прочнее будет связь, другими словами для успешного физического развития организма человека необходимо постоянно упражняться (выполнять физические упражнения, заниматься спортом);

- закон единства форм и функций организма в его деятельности – основан на положении, что в основе жизнедеятельности человека заложены физиологические и морфологические реакции, которые под воздействием факторов внешней среды и целенаправленного воздействия человека изменяются; основные положения этого закона были разработаны А.Дорном, Н. Клейнбергом, Л. Плате, А.Н. Северцовой и И.И. Шмальгаузеном – ученые доказали, что каждая часть и каждый организм обладает несколькими функциями, но в процессе развития одна из функций становится преобладающей, другие – изменяются или исчезают, но как бы не изменялись формы и функции организма, они остаются неразрывно связанными и представляют собой единое целое.

Учет этих законов позволяет эффективно и научно обоснованно подходить к рассмотрению и организации процесса физического развития человека.

В аспекте физического развития необходимо рассматривать такие понятия как физические качества, физическое воспитание.

Под физическими качествами понимаются социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К физическим качествам человека относятся сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет усилия мышечных волокон. Быстрота – способность выполнять движение за минимальное время. Ловкость – способность быстро перестраивать двигательную деятельность и выполнять сложно-координационные движения, включает способность создавать новые двигательные навыки, способность быстро реагировать на изменение ситуации и способность выполнять сложно-координационные движения. Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой, что зависит от морфофункциональных особенностей двигательного аппарата, вязкости мышц, эластичности связок, состояния межпозвоночных дисков и т.д. Выносливость – это способность выполнять длительную работу и противостоять утомлению. Существует несколько видов выносливости: статическая, динамическая, скоростно-силовая, локальная, региональная. В спортивных схватках при равных условиях именно выносливость может стать определяющим качеством победителя.

Физическое воспитание, по определению Ж.К. Холодова, – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

**2. Особенности физического развития детей раннего возраста**

Психофизиологические особенности организма детей раннего возраста характеризуются, прежде всего, низкими функциональными возможностями, которые выражаются в слабом развитии мышечной и других систем, быстрой утомляемости, трудной приспособленности к условиям окружающей среды в целом. Это является причиной довольно частых болезней.

*«Раннее детство - период интенсивного физического развития. Повышается сопротивляемость организма, становиться более устойчивой нервная система»*. Характерной особенностью этого возраста является большой интерес к движениям. Особое значение имеют жизненно важные движения - ходьба, бег, прыжки, лазание, метание.

Движения ребёнка 2-3 лет пока не сформированы как произвольные. Они часто не преднамеренны, носят «исследовательский» характер: появившееся двигательное умение ребёнок опробует в играх, в действиях; увиденное движение и действие пытается повторить. Хотя в этом возрасте у ребёнка уже есть способность устанавливать некоторое сходство с образцом, он, действуя подражательно, не придерживается точно заданной формы движения.

Характерной особенностью возраста является огромный интерес к новым движениям, потребность настойчиво овладевать ими. На характер движений оказывает влияние особенности конституционного и физиологического развития. В этом возрасте у детей относительно короткие конечности, значительный вес головы и туловища, поэтому ребёнку трудно сохранять равновесие при ходьбе и беге, равномерность темпа, длины шага. Дети с трудом соблюдают направления при ходьбе, движения их слабо координированы. Они не могут быстро остановиться, наталкиваются на предметы, плохо ориентируются в пространстве.

В раннем возрасте дети не умеют согласовывать свои действия с действиями сверстников, признавать их двигательные интересы, подчинять свои действия определённым правилам, хотя интерес к совместным подвижным играм достаточно высок.

Одной из главных задач физического развития детей раннего возраста является формирование потребности в движении, содействие накоплению двигательного опыта, постепенного переходу от элементарного выполнения основных движений к овладению их различных способов.

**3. Общее понятие и особенности крупной моторики**

В большом психологическом словаре, составителями которого являются, В. Зинченко под **моторикой** понимается вся сфера двигательных функций.

В свою очередь, С.Ю. Головин утверждает, что моторика - это двигательная активность человека.

Ефремова рассматривает моторику, как комплекс различных движений, с которыми связаны с различными физиологическими и психологическими проявлениями.

**Итак, моторика - это движение.** А без движения, как известно, не предоставляется возможным развиваться в полной мере и с различных сторон.

**Крупная моторика ребенка** - это развитие и совершенствование произвольных движений, любые физические упражнения.

***Крупная моторика****также способствует лучшему освоению навыков мелкой моторики.*

Навыки крупной моторики включают в себя выполнение таких действий, как переворачивание, наклоны, ходьба, ползание, бег, прыжки и тому подобные. Обычно развитие навыков крупной моторики следует по общему шаблону в определённом порядке у всех людей.

**4. Особенности развития крупной моторики у детей раннего возраста**

Ранний возраст имеет особое значение в жизни ребенка.

Особенности детей 1-2 года жизни:

Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 г, а в росте - 1 см.

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы.

Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей двух лет - 4–5,5 часа.

На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие.

Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле.

Исчезает шаркающая походка.

В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку,а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.

У детей от 2 до 3 лет особенности не выражены.

В программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. представлены следующие целевые ориентиры по развитию крупной моторики детей раннего возраста:
*-* у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.) С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движения.

-у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

На каждый возраст представлены задачи, которые раскрыты в разделах: «Развитие движений» и « Физическая культура».

Задачи по общему развитию крупной моторики детей с 1 года до 2 лет представлены в разделе « Развитие движений»:

- создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений.

- учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

В разделе представлены задачи для проведения подвижных игр:

- формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее. С детьми 1 года - 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев – индивидуально и по подгруппам (2-3 человека);

- развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча);

- формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу;

Задачи по общему развитию крупной моторики детей от 2 до 3 лет представлены в разделе «Физическая культура»:

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

В разделе представлены задачи для проведения подвижных игр:

- Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

- Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, 205 катание) -Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

В основной образовательной программе в разделе «Физическая культура» представлен педагогический инструментарий, позволяющий фиксировать индивидуальную динамику развития крупной моторики детей. Развита крупная моторика, стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.):

1. Владеет основными движениями.

2. Обладает соответствующей возрасту работоспособностью, имеет хороший сон и аппетит.

3. Владеет доступными навыками самообслуживания.

4. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам

5. Активен в организации собственной двигательной деятельности и других детей, подвижных игр.

**5. Общее понятие и особенности мелкой моторики детей**

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. Относительно моторики кистей и пальцев рук часто применяют термин ловкость. Область мелкой моторики включает большое количество разнообразных движений: от простых жестов (например, захват игрушки) до очень сложных движений (например, писать и рисовать).

Развитие мелкой моторики играет важную роль для общего развития ребенка. Мелкая моторика развивается уже с новорожденности. Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять. Сначала он берет предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками. Потом ребенка учат правильно держать ложку, карандаш, кисть.

У мелкой моторики есть очень важная особенность. Она связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка. Также ученые доказали, что развитие мелкой моторики и развитие речи очень тесно связаны. А объясняется это очень просто. В головном мозге речевой и моторный центры расположены очень близко друг к другу. Поэтому при стимуляции моторных навыков пальцев рук речевой центр начинает активизироваться. Именно поэтому для своевременного развития речи ребенка необходимо большое внимание уделить развитию мелкой моторики. Мелкая моторика непосредственно влияет на ловкость рук, на почерк, который сформируется в дальнейшем, на скорость реакции ребенка.

По особенностям развития мелкой моторики ребенка в дальнейшем судят о готовности его к обучению в школьном учреждении. Если все в порядке, то ребенок подготовлен к обучению письму, умеет логически мыслить и рассуждать, имеет хорошую память, концентрацию, внимание и воображение, связную речь.

Мелкая моторика развивается постепенно, это индивидуальный процесс и у каждого ребенка он проходит своими темпами. Сначала движения малыша неловкие, неумелые и негармоничные. Чтобы помочь малышу совершенствовать мелкую моторику, нужно играть с ним в развивающие игры

Развитие мелкой моторики является важнейшим условием физического и психического развития ребенка на протяжении всего дошкольного детства.

Умение человека совершать точные мелкие движения пальцами рук и кистями называется мелкой моторикой. Скоординированные движения происходят благодаря работе трех систем организма:

* нервной;
* костной;
* мышечной.

Развитие мелкой моторики для детей имеет огромное значение. Проведенные исследования показали прямую зависимость развития функции рук с развитием мышления и речи ребенка. Чем больше умений, мастерства, точности и активности в движении пальцев ребенка, тем быстрее он начинает говорить и познавать окружающий мир.

Поэтому одной из задач воспитания и обучения детей дошкольного возраста – развитие мелких движений кистями и пальцами рук – мелкой моторике.

В процессе выполнения каких-либо действий руками и пальцами малыш не просто забавляется – он познает мир и развивает интеллект, благодаря самостоятельному исследованию окружающего пространства.

В раннем возрасте движения пальцев детей неточные и несогласованные.

К трем годам движения пальчиков уже хорошо развиты, но еще не достаточно подвижны и ловки.

Часто даже пятилетние дети держат ложку в кулаке, не без труда работают карандашом и кисточкой, не могут расстегивать пуговицы и завязывать шнурки.

В основном к шести-семи годам происходит формирование зон головного мозга, отвечающих за мелкую моторику. Кисти рук также к этому возрасту достаточно развиты.

Однако трудности по овладению письма имеют многие первоклассники. Письмо требует выполнения тонких скоординированных движений пальчиков и мелких мышц кисти и всей руки. При этом должны быть развиты зрительное восприятие и внимание.

Мелкая моторика развивается путем регулярного обучения, выполнения некоторых специальных упражнения и полезных игр.

**6. Взаимосвязь мелкой и крупной моторики с физическим развитием**

У большинства современных детей отмечается общее моторное отставание. Следствие слабого развития моторики, и в частности руки - общая неготовность большинства современных детей к письму или проблемы с речевым развитием.

К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Больше всего на свете маленький ребенок хочет двигаться, для него движение - есть способ познания мира. Значит, чем точнее и четче будут детские движения, тем глубже и осмысленнее знакомство ребенка с миром. Развитие тонкой моторики ребенка связано с его общим физическим развитием, поэтому для развития мелкой моторики рук необходимо разнообразить физические упражнения и занятия физкультурой.

Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка.

Многие известные педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения.