

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ

На третьому році життя темпи зростання дитини порівняно з попереднім періодом дещо уповільнюються; протягом цього часу малюк виростає в середньому на 8 см, а маса його тіла збільшується приблизно на 2–2,5 кг.

Кісткова система дитини третього року життя ще не повністю розвинена: скелет складається переважно з хрящової тканини, і тому хребет досить вразливий, він легко піддається різним викривленням, наприклад через неправильно підібраний одяг або взуття, що може призвести до порушення постави дитини.

До 3-х років у малят відбувається інтенсивний розвиток мускулатури та зв'язково-суглобного апарату. Суглоби в дітей цього віку рухливіші, ніж у дорослих, що пов'язано з більшою еластичністю м'язів, сухожилць та зв'язок. М'язова маса малюка також розвинена недостатньо: загальна маса м'язів складає всього 25 % від маси тіла (у дорослого — 40–45 %).

Система кровообігу в перші роки життя дитини стрімко змінюється. Зокрема, частота пульсу дворічного малюка становить 110–115 ударів на хвилину, а трирічного — 95–110 ударів.

Верхні дихальні шляхи в малюків ще відносно вузькі, слизові оболонки, що вкривають їх, багаті лімфатичними та кровоносними судинами, схильні до застудних захворювань.

Розвиток травної системи характеризується поступовим збільшенням об'єму шлунка та формуванням жувального апарату. Великі зміни відбуваються в нервовій системі дитини: удосконалюється будова клітин головного мозку, що дає малюку можливість розвиватися інтелектуально (свідомість, мовлення), прискорює швидкість реакції, вправність та координованість рухових дій. Збільшується витривалість нервової системи, підвищується її працездатність.

Водночас слід пам'ятати про те, що особливості вищої нервової діяльності дітей молодшого віку такі, що поки не здатні на тривале гальмування (малюки не можуть довго перебувати в одній і тій самій позі) та на тривале очікування, дитина швидко втомлюється від одноманітних дій.

СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 2–3 РОКІВ



ХЛОПЧИКИ



Вік, роки	Вага, кг	Зріст, см	ОГК*
2	12,5–13,7	85–95	48,9–53,4
2,5	13,5–15,5	88–97	51,0–54,0
3	13,7–16,1	92–99	50,3–54,7

ДІВЧАТКА



Вік, роки	Вага, кг	Зріст, см	ОГК*
2	11,7–14,1	82–90	47,6–52,5
2,5	12,7–15,5	85–95	48,5–53,0
3	13,1–16,7	91–99	49,8–53,9

Коли дитина досягає віку двох років, її активний сенсомоторний розвиток суттєво прискорюється, адаптивні можливості до умов середовища зростають, а рухові дії набувають більш досконалого та цілеспрямованого характеру. Стрімко збагачуються знання малят про власний організм і його можливості.

Малята третього року життя здатні не тільки зберігати рівновагу під час ходьби, але й орієнтуватися в навколишньому просторі; вони опановують початкові вміння з бігу та лазіння, вміють та полюбляють ігрові вправи з м'ячем, що вимагають певних умінь з координації рухів.

* Окружність грудної клітки.

Рухова активність дошкільнят молодшого віку неухильно зростає. Характерною для них є часта зміна рухових поз, більша фізична витривалість, здатність почергово напружувати і розслабляти певні групи м'язів.

На третьому році життя дитина починає прагнути самостійності і все частіше спроможна обходитися без допомоги дорослого. Малюк здатний зберігати стійке положення свого тіла, підтримувати потрібний темп руху, виявляє кращу координацію під час ходьби, лазіння, бігу; здатен виконувати елементарні вправи зі стрибків. Вихованці третього року життя вміють також шикуватися і перешиковуватися, ставати в коло, узгоджувати свої рухові дії з сигналом вихователя. Рухові ігрові вправи малюки виконують із задоволенням, виявляють позитивне емоційне ставлення та інтерес до спільних рухливих ігор, граються дружно. За умови належного виховання та навчання діти отримують знання про гігієну власного тіла, прагнуть до охайності, акуратності, усунення бруду з рук, обличчя, одягу тощо.

ПОКАЗНИКИ МОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

- Я виявляю інтерес до здорового способу життя дорослих, спостерігаю за його проявами у родині та віддаленому оточенні.
- Мені подобається власна рухливість, вправність, добре самопочуття.
- Я перебуваю переважно в доброму гуморі, рідко плачу, капризую, нервуюся, виявляю товариське та доброзичливе ставлення до дітей та дорослих.
- Я знаю свою статеву належність, називаю її, маю уявлення про відповідні їй особливості поведінки та правила догляду за тілом, волоссям, одягом.
- Я орієнтуюся в ознаках нездоров'я, можу повідомити дорослому про нездужання, показати місце локалізації болю.
- Я спокійно засинаю, добре сплю (вдень та вночі) та легко прокидаюся.
- Мені подобаються загартовувальні та гігієнічні процедури, я розумію їх значущість для здоров'я.
- Я володію основними навичками культурної поведінки під час споживання їжі, догляду за своїм тілом, зовнішністю, одягом, ігровим куточком житла, намагаюся бути самостійним і акуратним.
- Я вмю ходити, бігати, утримувати рівновагу, повзати, лазити, котити та кидати предмети (м'яч, кульку тощо), стрибати, виконую прості вправи та спортивні дії.
- Я люблю ігрові вправи та рухливі ігри, дотримуюся відповідних правил щодо участі в них.
- Я знаю прості правила безпечної поведінки, розумію поняття «корисно — шкідливо», «безпечно — небезпечно».

ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА РЕКОМЕНДОВАНИЙ РЕЖИМ ДНЯ

Доведено, що дитина дошкільного віку особливо потребує чіткого режиму дня. Чіткий підхід до організації життєдіяльності малят сприяє встановленню хорошого апетиту, здорового сну, гармонійного фізичного та психічного розвитку вихованців. За умови дотримання режиму дня діти набувають кращого імунітету, рідше хворіють та легше переносять захворювання. Правильний режим дня у дитячому дошкільному закладі сприяє також доброму емоційному і комунікативному розвитку вихованців, запобігає виникненню дитячої нервовості, дисциплінує малят та допомагає їм сформувати в собі такі важливі особистісні якості, як акуратність, зібраність та пунктуальність.

Звичайно, у питанні організації життєдіяльності малюків третього року життя не можна нехтувати індивідуальними особливостями конкретної дитини, її психофізичними потребами. Слід враховувати темперамент, рухову активність того чи іншого малюка, рівень самостійності. Іноді режим дня доцільно коригувати відповідно до конкретних потреб малюка та стану його здоров'я.

Для правильного розподілу доби на процеси життєдіяльності дитини слід керуватися такими положеннями:

- у холодний період року ранковий прийом дітей до ДНЗ проводиться на майданчику за сприятливої погоди, у теплий період року — щоденно.
- визначити послідовність сну, прийому їжі, неспання відповідно до віку (наприклад, добова потреба у сні малят третього року життя становить близько 11–12 годин) та забезпечувати необхідну тривалість цих процесів;
- раціонально узгодити з режимом харчування ритм діяльності та відпочинку нервової системи та всього організму дитини;
- подбати під час неспання малят про своєчасну зміну різних видів діяльності.