

# Физическое развитие и обучение детей третьего года жизни

---

## С. Федорова,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и методики языкового образования, Московский государственный институт международных отношений МИД РФ, Одинцовский филиал, г. Одинцово, Московская область; bessh.sveta@rambler.ru

---

**Аннотация.** В статье показаны существенные физиологические и морфологические аспекты физического развития детей от двух до трех лет. Раскрываются пути реализации потенциальных возможностей организма ребенка третьего года жизни с использованием адекватных возрасту средств физического воспитания и обучения. Подчеркивается существенное влияние закаливания и плавания на физическое развитие детей раннего возраста. Представлена диагностическая карта индивидуального качественного анализа сформированности основных движений ребенка двух–трех лет. Показан примерный комплекс упражнений, выполняемых в воде, рекомендуемый для детей от двух до трех лет.

**Ключевые слова:** дети третьего года жизни, физическое развитие, обучение, основные движения, закаливание, плавание.

**Т**ретий год жизни – чрезвычайно важный этап взросления малыша. «Я сам!», «Я большой!» – главные достижения ребенка этого возраста [1]. Изучая данный возрастной период, необходимо комплексно оценить состояние здоровья, физическое и психомоторное развитие малыша. Так, темпы физического развития на третьем году жизни рассматриваются по следующей формуле:

- масса тела (кг) в 1 год +  $2 \times 2$  = масса тела в 3 года (2 – это средняя прибавка массы тела в год, 2 – число прожитых лет);
- длина тела (см) в 1 год +  $5 \times 2$  = длина тела в 3 года (5 – это средняя прибавка длины тела в год, 2 – число прожитых лет).

Например, если в год длина тела ребенка составляла 80 см, а масса 11 кг, то к трем годам его рост достигнет 90 см, а вес – 15 кг.

Л.Н. Галигузова, подчеркивая своеобразие данного возрастного периода, отмечает, что «деятельность нервной системы становится более совершенной, усиливается ее регулирующая функция: ребенок уже способен сдержаться и не заплакать, если ему больно, более сосредоточенно и целенаправленно заниматься интересным для него делом, подчиняя свое поведение некоторым правилам» [2]. На третьем году жизни у него совершенствуется ходьба, лазанье, появляется бег. Однако все эти движения недостаточно скоординированы и точны. У ребенка формируется потребность в частой смене движений, в силу физиологических особенностей он не может сохранять неподвижную позу и нуждается в частом чередовании движений и отдыха. Зеркальные нейроны еще оказывают существенное влияние на развитие двигательной сферы малыша, поскольку процесс усвоения нового движения все еще базируется на подражании. Но подражание изменяет характер, при выполнении предложенной задачи наблюдается ее осмысление ребенком и за счет этого более четкое выполнение. Таким образом, в качестве образца, регулирующего собственную активность малыша, выступают не только объекты для подражания, но и предлагаемые взрослыми модели активности.

Ниже представлена карта индивидуального качественного анализа сформированности основных движений у детей двух–трех лет (таблица).

Таблица

### Диагностическая карта индивидуального качественного анализа сформированности основных движений ребенка 2–3 лет

(в соответствии с программой «От рождения до школы» [7])

| Критерии оценки сформированности основных движений   | Уровень сформированности движений* |
|--|------------------------------------|
| Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на людей и предметы, с согласованными, свободными движениями рук и ног  |                                    |
| Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления движения с опорой на зрительные ориентиры                                       |                                    |
| Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями взрослого   |                                    |
| Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке, доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см) |                                    |

| Критерии оценки сформированности основных движений  | Уровень сформированности движений* |
|---|------------------------------------|
| Владеет навыками бега между двумя линиями, шнурами (расстояние между линиями 25–30 см)  |                                    |
| Владеет навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) вверх и вниз произвольным способом  |                                    |
| Ловит мяч, брошенный взрослым (расстояние 50–100 см); владеет навыками бросания мяча двумя руками, правой (левой) рукой в горизонтальную цель (расстояние 1 м)                                    |                                    |
| Выполняет прыжки на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (расстояние 10–30 см), выпрыгивание вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятых рук ребенка |                                    |

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

Гимнастические упражнения являются основным средством физического развития ребенка дошкольного возраста. Начиная с двух лет необходимо приучать его «просыпаться через движение» [1]. Таким образом, в коре головного мозга формируются связи, обеспечивающие положительное эмоциональное восприятие физических упражнений. В качестве примера приведем комплекс гимнастических упражнений, рекомендуемый для детей от двух до трех лет [5].

## Примерный комплекс гимнастических упражнений для детей 2–3 лет

1. Ходьба со свободным размахиванием рук (40–60 с).
2. Бег за взрослым со сменой темпа движения (25–30 с).
3. Ходьба на высоких четвереньках (30–40 с).
4. Поднимание туловища. И.п. – лежа на животе. Приподнимание туловища с опорой на выпрямленные руки (2–3 раза).
5. Поднимание ног. И.п. – лежа на спине. Поднимание и опускание выпрямленных ног (3–5 раз).
6. Ходьба за руку. Ребенок ходит, держась за руку взрослого и отдыхая после выполнения упражнений (1 мин).

В исследованиях А.Ю. Шредер и А.И. Кравчук показана эффективность использования базовых и профилирующих упражнений в процессе физического воспитания детей двух–трех лет. Разработанная учеными методика включает все основные движения, расположенные в логической последовательности с учетом усложнения техники их выполнения (ходьба, равновесие, прыжки, метание, бег,

лазанье). В результате такого последовательного обучения базовым, а затем профилирующим упражнениям достигалось эффективное освоение основных видов движений большинством детей третьего года жизни [6].

Повышению устойчивости организма ребенка к различным влияниям внешней среды, и прежде всего к температурным изменениям, способствует *закаливание*. Доступной и простой методикой закаливания детей третьего года жизни является массаж, который включает растирание в строгой последовательности: рук, ног, груди и спины ребенка [1]. Закаливающий массаж проводят в следующем порядке:

1-я неделя – растирание сухой махровой рукавичкой;

2-я неделя – растирание влажной рукавичкой, смоченной в воде 38°C;

3–4-я недели – растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды на 1°C (до 24°C);

5-я неделя – растирание массажной щеткой.

После каждой процедуры необходимо одеть ребенка в сухое белье. (Если ребенок перенес заболевание, то закаливание начинается заново по указанной выше схеме.) Со здоровыми детьми после растирания массажной щеткой проводится испарительное закаливание по К.В. Плеханову. Для этого рукавичку смачивают в воде 40–50°C и делают обтирание рук, ног, живота и спины ребенка. Затем каждую часть тела вытирают насухо.

Многочисленные исследования ученых доказывают, что существенное влияние на своевременное физическое развитие детей дошкольного возраста оказывает *плавание*. Более того, специалистами установлено, что плавание является самым эффективным средством физического воспитания, способствует всестороннему развитию ребенка и имеет колоссальное оздоровительное и прикладное значение. Уникальное воздействие занятий плаванием на детский организм обусловлено тем, что ребенок находится и выполняет движения в необычной и в то же время такой естественной для него среде. Физические свойства воды (температура, давление, вязкость, плотность, удельный вес), с одной стороны, затрудняют движение тела в ней, а с другой – создают опору для выполнения двигательных действий. Е.В. Миргородской и О.Б. Ведерниковой разработана методика занятий плаванием игровой и оздоровительной направленности с детьми третьего года жизни в условиях ДОО [3].

В настоящее время в ДОО широко используется методика обучения плаванию детей от двух до семи лет, разработанная Т.И. Осокиной [4]. На третьем году происходит освоение простейших упражнений в воде, формируется навык правильного контролируемого дыхания.

## **Комплекс упражнений, выполняемых в воде, для детей 2–3 лет**

### **Упражнение 1. «Маятник»**

И.п. – «стоя» в воде. Взрослый, стоя в воде с ребенком, удерживает его руками в подмышечных впадинах с отведением большого пальца по направлению к надключичной области (фото 1).





Выполнять равномерное раскачивание в воде (вправо-влево). Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

### **Упражнение 2. «Захвати мяч»**

И.п. – лежа на животе. Взрослый фиксирует положение тела ребенка, удерживая его хватом в области подмышек (фото 2).

Равномерно перемещать ребенка по направлению к зрительному ориентиру, чтобы он мог захватить мяч. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.





### Упражнение 3. «Скольжение на животе»

(с использованием доски для плавания)

И.п. – лежа на доске для плавания. Взрослый фиксирует положение тела ребенка и удерживает его хватом в области подмышек (фото 3).

Выполнять скольжение на животе вперед (2–3 м). Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.



### Упражнение 4. «Скольжение на животе» (с использованием гибкой палки)

И.п. – лежа на животе. Взрослый фиксирует положение тела ребенка при помощи гибкой палки, обеспечивая страховку хватом в области грудной клетки (фото 4).

Выполнять скольжение на животе вперед (2–3 м). Повторить 3 раза.



### Упражнение 5. «Пловец»

И.п. – лежа на животе. Взрослый фиксирует положение тела ребенка, удерживая его на вытянутых руках, обхватив ладонями ноги в области коленных суставов (фото 5).

Выполнять скольжение на животе вперед с равномерным перекрестным движением ног (2–3 м). Повторить 3 раза.



### Упражнение 6. «Прыжки в воду»

И.п. – сидя на бортике бассейна. Взрослый фиксирует положение тела ребенка, удерживая его в области подмышек (фото 6).

По сигналу взрослого «Прыжок!» ребенок должен выполнить прыжок в воду с погружением до линии груди. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.





### Упражнение 7. «Верхом на лошадке»

И.п. – сидя верхом на гибкой палке. Взрослый фиксирует положение тела ребенка, чтобы он мог захватить снаряд (фото 7).



Выполнять равномерное погружение в воду до линии груди ребенка с одновременным продвижением вперед (2–3 м). Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

*Методическое указание.* Правильное положение тела ребенка в воде во время выполнения упражнения достигается за счет удержания баланса в положении сидя на снаряде и страховки со стороны взрослого. Продвижение вперед взрослого происходит при отталкивании ногами от твердой поверхности.

### Источники

1. Авдеева Н.Н. Ребенок третьего года жизни: Пособие для родителей и педагогов / Под ред. С.Н. Теплюк. М.: Мозаика-синтез, 2014.
2. Галигузова Л.Н., Голубева Л.Г., Гризик Т.И. Воспитание и развитие детей от 2 до 3 лет: Метод. пособие для педагогов дошкол. образоват. учреждений. М.: Просвещение, 2007.



3. Миргородская Е.В., Ведерникова О.Б. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья детей третьего года жизни в условиях ДОО / Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2008. № 4 (104).
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей. М.: Просвещение, 1991.
5. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет. Вторая группа раннего возраста. М.: Мозаика-синтез, 2017.
6. Шредер А.Ю., Кравчук А.И. Обучение основным движениям детей 2–3 годов жизни с использованием базовых и профилирующих упражнений // Омский научный вестник. Серия: Общество. История. Современность. 2010. № 1.
7. От рождения до школы: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-синтез, 2014.

## Physical development and training of children of the third year

S. Fedorova

**Abstract.** The article shows the essential physiological and morphological aspects of the physical development of children from two to three years. The ways of realizing the potential abilities of a child of the third year using age-appropriate means of physical education and training are revealed. It emphasizes the significant effect of hardening and swimming on the physical development of young children. The diagnostic map of the individual qualitative analysis of the formation of the basic movements of a child two–three years is presented. Shown is an exemplary set of exercises performed in water recommended for children from two to three years.

**Keywords:** children of the third year, physical development, training, basic movements, hardening, swimming.

