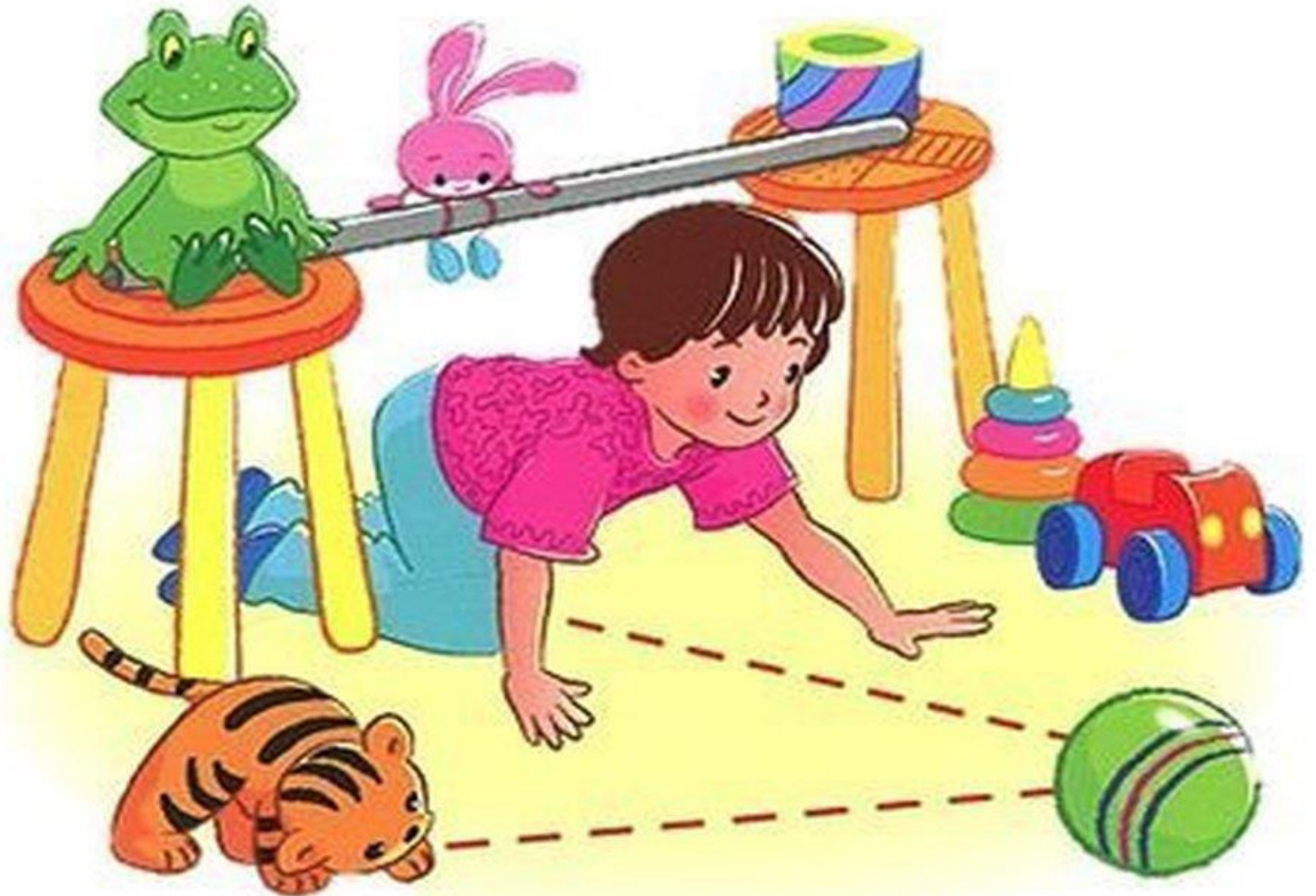


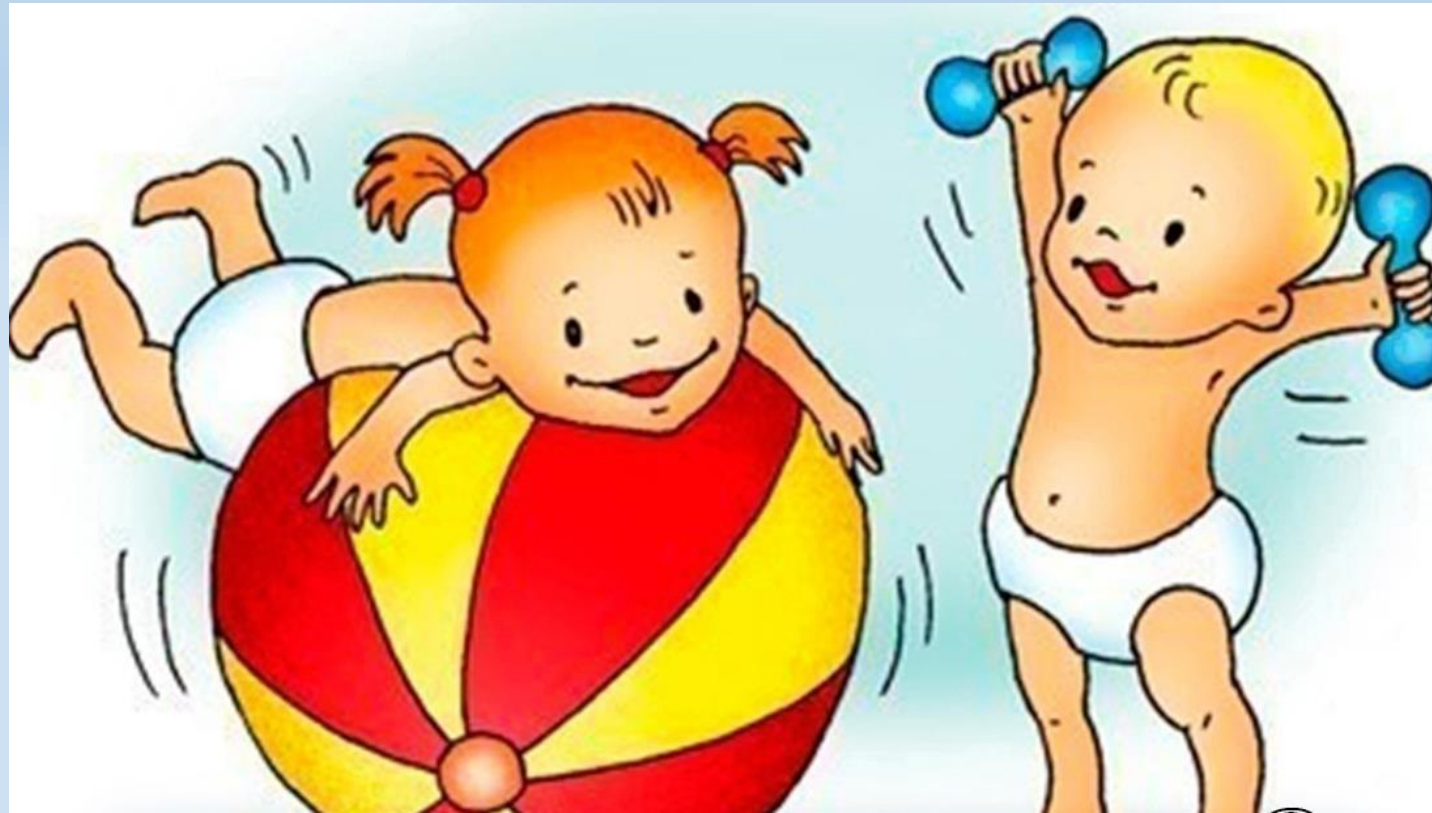
# Физическое развитие детей с года до трех лет



Наблюдая за детьми раннего возраста, можно убедиться, что сама природа вложила в них огромный потенциал развития, а нам, взрослым, важно лишь быть рядом, поддерживать их инициативы, направлять процесс в нужное русло.

И здесь от родителей потребуется ответить себе на вопрос: как организовать развивающее пространство для ребенка, не удерживая и ограничивая, а давая свободу движениям в разумных пределах?

Давайте для этого обратимся к особенностям физического развития детей с года до трех лет.



# *1 год*

Основная задача физического развития в этот период – совершенствование двигательных умений и навыков (ходьбы, бега, прыжков, лазания), которое должно проходить под контролем родителей в безопасном для ребенка окружающем пространстве.

## Вот несколько советов, которые помогут в отработке двигательных навыков:

1. Для освоения ходьбы и лучшего развития координации и равновесия научите ребенка ходить по узкому пространству (узкой дорожке);
  2. На прогулке пользуйтесь естественными препятствиями (кочками, подъемами, ямками), а также доступными по возрасту возможностями игровых площадок и физкультурно-игровых комплексов;
  3. Используйте игрушки с колесами, где ребенку приходится толкать их или тянуть за собой;
  4. Больше ходите по ступенькам – это хорошо укрепляет мышцы ног;
  5. Используйте плавание по мере возможности, ведь оно прекрасно тренирует и развивает все мышцы;
  6. Для развития ловкости научите ребенка играть с мячом (катать в определенном направлении, бросать и ловить);
  7. Используйте для развития малыша музыкально-ритмические упражнения (например, «Ладушки», «Каравай», «Мельница» и др.)
- Также необходимо уделять внимание выработке правильной осанки.



## *2 года*

К двум годам ребенок уже в достаточной мере освоил ходьбу, и теперь его увлекает бег. Он может бежать быстро, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола. Именно в этом возрасте пора учить ребенка бегать на определенном расстоянии за кем-то (чтобы уметь держать дистанцию при дальнейших занятиях в детском саду), бегать по узкой дорожке.

Для отработки данных умений можно использовать  
следующие игровые задания:

1. «Паровозик» - бег друг за другом, держась за концы жердочек (прутиков, веревочек, лент) длиной от 60 до 80 см, взрослый впереди;
2. «На лошадке» - взрослый «запрягается» в скакалку (держит ее за середину на уровне пояса), ребенок сзади держится за концы;
3. «По узенькой дорожке» - бег в чередовании с ходьбой по дорожкам шириной 25-30 см, нарисованным мелом или начерченным на песке, сделанным из сложенной простыни или длинного полотенца.

В два года ребенок учится прыгать. Поддерживайте интерес ребенка, прыгайте и играйте вместе с ним. Так укрепятся не только мышцы, но и ваши тесные эмоциональные связи с ребенком. Прыгайте на месте, через линию (шнурок, веревочку и пр.), на расстояние (через «ручеек», «канавку» шириной 10-15 см).

## Внесите разнообразие в игры с таким уже давно знакомым ребенку движением, как ползание:

- используйте «домашний» вариант дорожки для отработки умения ползать по прямой поверхности, не сворачивая;
- используйте детский столик для рисования, накрытый скатертью или два стула по бокам дорожки, соединенные сверху тем же покрывалом, чтобы получился «тоннель для поезда»;
- при возможности обучите ребенка ползать по наклонной доске шириной 30 см, приподнятой одним концом и закрепленной в таком положении над полом на 20-30 см, и по скамейке;
- для лазания по лесенке оборудуйте дома нечто вроде шведской стенки (для начала не стоит собирать большую лестницу, достаточно 3-4 ступеней) со страховочным мягким матом рядом.

В играх с мячом пробуйте осваивать разные способы бросания: снизу, из-за головы, от груди. Кроме того, на данном возрастном этапе, стоит уделить внимание мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Используйте специальную песочницу, рисуйте пластилином и пальцами, собирайте мозаику и простые пазлы, делайте аппликации. Все это в дальнейшем поможет вашему малышу с легкостью освоить такие навыки самообслуживания как застегивание пуговиц, молний, завязывание шнурков.

# *3 года*

В три года физическое развитие несколько сбавляет темпы по сравнению с предыдущими периодами и уступает развитию умственному.

Движения в этом возрасте становятся уже более отточенными и целенаправленными.



## Дети в три года могут:

- синхронно работать руками и ногами, свободно передвигаться, меняя ритм и направление движения;
- бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу;
- кружиться на месте;
- ползать на четвереньках по дорожке;
- самостоятельно подниматься и спускаться по лестнице;
- пролезать под препятствием, влезать на стул, скамейку, и спускаться с них;
- бросать и ловить брошенный с небольшого расстояния мяч;
- подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед, спрыгивать с невысоких предметов (10—15 см), перепрыгивать через «ручейки», канавки и др.

По мере того, как движения ребенка становятся все более автоматизированными, необходимо создавать условия для более сложной двигательной деятельности:

- применять в играх сочетание ходьбы/ бега и действий с предметами («Принеси предмет», «Догони мяч», «Пробеги и подлезь» и т.п.);
- использовать появившееся умение малыша ориентироваться на знакомой ему местности («Добеги до горки/ карусели/ скамейки», «Попрыгай вокруг дерева/ песочницы»);
- использовать несложные игры с речевым сопровождением, в которых необходимо выполнять различные движения в соответствии с текстом стихотворения (например, «Бабочка летела, на цветочек села, нектара поела – дальше полетела»).

Таким образом, учитывая возрастные особенности детей от года до трех лет и применяя на практике предложенные советы, вы поможете своему ребенку развиваться гармонично и полноценно и создадите благоприятные условия для его дальнейшей социализации.



Спасибо за внимание!