

Консультация для родителей «Физическое развитие детей с года до трех лет»



Наблюдая за детьми раннего возраста, можно воочию 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»).

В три года физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать и руками, и ногами. В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах. Не стоит приобщать ребенка с раннего возраста к «большому спорту», с этим лучше подождать. Ведь у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и

подвижны позвонки. Поэтому слишком ранние, интенсивные нагрузки могут привести к нарушению осанки, отрицательно сказаться на состоянии его здоровья. Обучение какому-либо одному виду деятельности делает его развитие односторонним.

Развивая ребенка физически, самое главное, проявлять уважение к воле, желаниям и настроению ребенка. С первых дней жизни важно научиться понимать настроение ребенка, распознавать, что ему по душе, а что расстраивает. Все дети растут и развиваются в собственном темпе.

Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким. Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять никуда забираться до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе.

Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, необходимо одновременно показывать и объяснять, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил, но и осмыслил его. При этом не нужно упрекать его за неловкость, занятия должны доставлять ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Если он по своей натуре робок, не уверен в себе, его надо подбадривать, хвалить за успехи. Если же он уравновешен, имеет спокойный характер, то необходимо вовлечь его в подвижную игру, заинтересовывая какой-либо новой игрушкой или придумывая увлекательную ситуацию.

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