

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru <https://113.tvoysadik.ru/>

Рекомендации для родителей

«Особенности физического развития детей от 2 до 3 лет»

Исполнитель:
инструктор по
физической культуре
Хайбулина Наталья
Юрьевна,
1 КК

Екатеринбург, апрель 2021

Особенности физического развития детей от 2 до 3 лет.

В 2 года ребенок становится взрослее, он меньше спит, умеет сосредотачиваться на одном занятии, палитра его эмоций становится богаче.

- Работа его сердца и сосудов стабилизируется, сердце бьется медленнее — до 115 – 120 ударов в минуту, снижается давление. В отличие от первого года жизни, сейчас мозг лучше снабжается кровью за счет вертикального положения тела, что дает мощный толчок для развития познавательных способностей.

- Кости становятся крепче, движения — более скоординированными, точными, уверенными. Однако малыш еще быстро утомляется, ему нужна смена видов активности. Но от отсутствия движений он устает не меньше, чем от самих движений.

- Кора головного мозга совершенствуется, память развивается, повышается выносливость нервной системы. Ребенок дольше обходится без сна, улучшается способность концентрироваться на одном занятии (до 10 – 15 минут в 2 года и 20 – 30 минут в 3 года); малыш постепенно учится регулировать свои импульсы и желания, а эмоции становятся более разнообразными.

В этот период ваш малыш растет немного медленнее, чем в первые 2 года, хотя по-прежнему активно. За 3-й год жизни ребенок прибавляет: в росте — 8 – 10 см, в весе — 2 – 3 кг. Быстрее всего в этом возрасте у ребенка растут ноги, голова — медленнее, но мозг продолжает увеличиваться в объеме.

Нормальное соотношение показателей для детей 2 лет:

- Мальчики: рост — от 84,5 см до 89 см, вес — от 12 кг до 14 кг;
- Девочки: рост — от 82,5 см до 87,5 см, вес — от 11,5 кг до 13,5 кг.

Нормальное соотношение показателей для детей 3 лет:

- Мальчики: рост — от 92 см до 100 см, вес — от 13,5 кг до 16 кг;
- Девочки: рост — от 93 см до 98 см, вес — от 13 кг до 15,5 кг.

А что же определяет рост и вес ребенка?

- **Наследственность:** телосложение, рост, вес — эти характеристики во многом определяются генами, которые малыш получает от родителей; при этом мальчики следуют в линии развития своим предшественникам по мужской линии, девочки — по женской.

- **Внутриутробное развитие:** отсутствие травм, стрессов, болезней и патологий в течение беременности, а также сбалансированная диета будущей мамы — все это важно для здоровья ребенка.

- **Внешние факторы:** экология, климат, питание, в том числе рацион мамы на этапе беременности. Ежедневные подвижные игры, особенно на свежем воздухе, тоже очень важны для полноценного развития.

- **Некоторые особенности здоровья,** например гормональный баланс. За рост человека отвечает эндокринная система. И так как гормон роста выделяется ночью, важно соблюдать режим дня, вовремя укладывая малыша спать.

Физическое развитие: крупная и мелкая моторика

От 2 до 3 лет ребенок закрепляет двигательные навыки, с которыми онзнакомился постепенно с того момента, как пошел. Теперь он оттачивает свои умения, развивает ловкость, повышает скорость и точность выполнения движений.

Крупномоторные навыки:

- Ребенок хорошо ходит, бегает, прыгает на двух ногах, приседает и сидит на корточках, поднимается и ходит на носочках, перешагивает через препятствия и проползает под ними, уверенно спрыгивает с небольшой высоты, залезает на шведскую стенку, недолго балансирует и прыгает на одной ноге, может пройти по наклонной доске, стоя подбирает предметы, поднимается, не теряя равновесия, вверх по лестнице чередующимися шагами, в 2 года самостоятельно преодолевает лестничные спуски и подъемы, к 3 годам — не держась за перила, танцует, хорошо повторяя движения и чувствуя ритм.

- Ловит мяч двумя руками, при броске попадает в цель (кольцо, корзина), перебрасывает его через препятствия, бьет ногой по мячу, не теряя равновесия, осваивает трехколесный велосипед, самокат, приобретает первые навыки плавания.

Выполняет одновременно несколько действий: поет, хлопает в ладоши, кружится, пританцовывает.

Мелкомоторные навыки:

- Ребенок хорошо оперирует маленькими и тонкими предметами: умеет держать карандаш, ручку, фломастер пятью или четырьмя пальцами (к возрасту 3 лет — тремя пальцами) и рисует ими. Собирает пирамидку из восьми элементов.