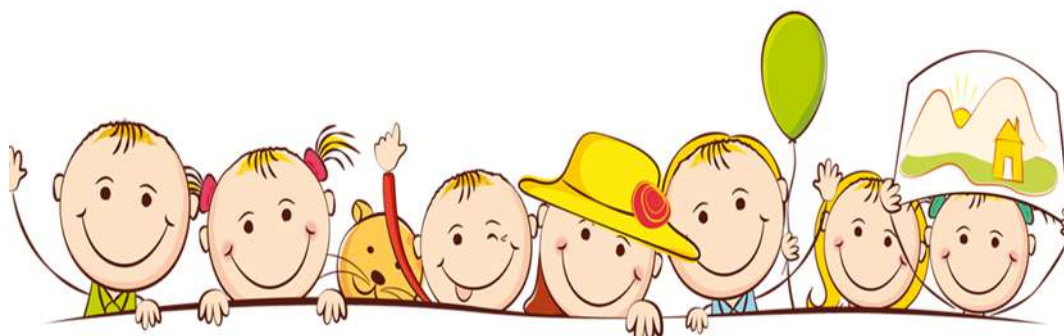


**«Особенности физического развития  
детей раннего возраста»**



Ближе к двум годам ребенок уже достаточно осваивает ходьбу. Физическое развитие в 2 года позволяет малышу совершать небольшие пробежки, резко останавливаться, чтобы подобрать интересный предмет. В карманах маленького исследователя скапливается огромное количество мусора. Нужно следить за тем, что он подбирает, так как не все предметы безопасны для него.

Большинство детей первых двух лет жизни разворачивают ступни ног внутрь. Это связано особенностями физического развития детей 2-х лет – дело в том, что до 3-х лет у малышей нет прогиба на ступне, и таким образом они компенсируют его отсутствие. Если ребенок спотыкается при ходьбе и беге, не стоит волноваться. Если физическое развитие ребенка в 2 года происходит нормально, то со временем все нормализуется. К врачу-ортопеду необходимо обратиться, если ребенок спотыкается очень часто. Важно помнить, что детские кости находятся в процессе непрерывного роста и привычка спать в неправильной позе или сидеть, поджав ноги под себя, могут способствовать искривлению бедренных костей.

Беспокойство также может вызвать кажущееся плоскостопие малыша. Оно носит временный характер и к 2-3-м годам должно пройти. Чтобы убедиться, правильно ли происходит физическое развитие стоп детей 2-го года жизни, можно провести мысленно линию вдоль ахиллова сухожилия на задней стороне ножек малыша. Если эта воображаемая линия прямая, нет причин для беспокойства. Если же она имеет наклон внутрь, малышу потребуются коррекция с помощью специальных вставок в обувь. Посоветовавшись с ортопедом, можно подобрать подходящие вставки.

**Задачи для физического развития ребенка с 1 года до 2 лет.**

Главная задача – необходимо вырабатывать равномерность шага. Ребенка учат при ходьбе следить за равномерностью ритма шага. Подниматься по ступенькам, в процессе игровой деятельности произвольно менять различные способы движений в различном положении тела. Например, вставать на колени или на одно колено, ложиться на пол и т.п.

- Особенно большое значение на этом возрастном этапе имеет развитие и совершенствование ручных действий, в частности тех, которые требуют супинации предплечья: ребенок учится поворачивать ручку двери, высыпать предметы из ящика.

- Важно развивать координацию движения пальцев рук с активным использованием большого пальца, что составляет основу для совершенствования манипулятивной деятельности.

- Развитие моторики способствует формированию мышечно-суставного чувства («ощущения движений» или «темного мышечного чувства»), что само по себе является дальнейшим фактором дальнейшего совершенствования моторики.

- значительное внимание в этом возрасте уделяется упражнениям в усложненных видах ходьбы (перешагивание через палочки, ходьба по узкой дорожке, доске и т.д.). важно, чтобы

ребенок видел безукоризненный образец ходьбы, осанки взрослого, которому он с удовольствием подражает.

### **Как нужно развивать ребенка в 3 года**

Темп физического развития детей к 3-му году жизни замедляется. За год малыш прибавляет в весе около 2-2,5 кг, а в росте — до 8 см. Начинают меняться пропорции его тела. Растут в основном ноги. Завершается формирование свода стопы. У ребенка совершенствуется деятельность всех органов и систем организма. Благодаря этому он становится более выносливым и работоспособным.

Движения трехлетних детей отличаются целенаправленностью. Например, ребенок усаживает куклу на стульчик и кормит, катает на машинке игрушки.

Ходьба отличается уверенностью и ритмичностью движений. Физическое развитие детей в 2-3 года позволяет малышам достаточно хорошо владеть своим телом, чтобы остановиться по просьбе взрослого, резко ускорить движение, правда, движения рук и ног еще не согласованы.

Нужно учить ребенка бросать и ловить мяч, забрасывать его в сетку. Если физическое развитие детей 2-3 лет происходит нормально, то в этом возрасте малыши уже могут совершать одновременно движения и руками, и ногами (например, топать и хлопать в ладони), в то время как раньше он мог делать что-то одно и попеременно. Ребенок к 3-м годам продолжает осваивать ползание и лазание. Он может взобраться по гимнастической стенке на высоту до 1,5 м, пролезать под веревкой или палкой, прыгать на двух ногах.

*Малыш уже хорошо владеет руками. Нужно продолжать учить раздеваться или одеваться ребенка без помощи. В этом возрасте младший дошкольник уже сам умывается, пытается завязывать шнурки на ботиночках.*

Одна из особенностей физического развития детей 2-3 лет – бурное желание самостоятельности. Нужно поддерживать у ребенка потребность все делать самому и правильно направлять его стремление помочь взрослым. Тогда малыш с удовольствием будет выполнять поручения, убирать за собой одежду и игрушки.

3 года — наиболее благоприятное время для приучения ребенка к труду. Теперь, когда вы знакомы с характеристикой физического развития детей 3 лет, можно прививать им более сложные навыки и умения: например, показать, как поливать цветы, вскопать небольшую грядку, зимой подмести дорожку.

### **У многих родителей часто возникает вопрос: Больно ли падать ребёнку?**

Падать детям не так больно (скорее, обидно), как это может показаться. Масса их тела невелика, они находятся близко от земли. Падение для некоторых карапузов — занятная игра, еще одна забава. Не спешите поднимать ребенка, который шлепнулся на землю во время бега. Дайте ему возможность изучить обстановку и выработать собственную стратегию. Опасным считается падение спиной назад и удар затылком. Учите малыша правильно падать: вперед, опираясь на руки.

### **Игры и упражнения для физического развития**

Как физически развивать ребенка в 2 года? Следовать двум важным принципам — простота и использование подручных средств. Детям не нужны сложные упражнения или какая-то специальная гимнастика. Необходимо создать безопасные условия для активной игры.

• **Спортивный инвентарь.** Большие и маленькие мячи, кегли, палки, обручи, скакалки, веревки — помощники для организации детских игр. На детских площадках двухлетние малыши активно покоряют горки, лестницы, бревна, качели. В домашних условиях — это могут быть предметы мебели, шведская стенка, коробки различного размера.

• Игры с мячом. В 2 года ребенок еще не умеет ловить мяч, да и сильные бросковые движения пока что даются с трудом. Но этот предмет остается одной из первых игрушек для физического развития 2 летнего ребенка. Мяч можно перекатывать, пинать, за ним можно бегать, на него можно ложиться и т.д.

• Подвижные игры. Их можно использовать дома и на прогулке, в дуэте с мамой и с приятелями по песочнице. Важно, чтобы ребенок осознавал элементарные правила игры. Лучше в этом возрасте — показать пример, продемонстрировать. Во время подвижных игр можно использовать элементы с заданиями: найди, спрячь, брось предмет, спрячься сам, найди маму, мягкую игрушку и т.д. В этом возрасте детям нравятся игры с преодолением препятствий, в сопровождении хлопков, музыки, потешек. Также малыши любят игры-имитации (показать животное и его повадки, движение транспорта).

• Веселая зарядка. Детям полезны упражнения с вытягиванием («Достань солнышко!»), приседания, прыжки. Хождение на носочках и на пятках — хорошая профилактика для плоскостопия. В этом возрасте малыш способен сделать такие элементарные упражнения: «ножницы» ногами в положении лежа на спине, «мостик» (только спиной, а не животом вверх), «кошка» (прогибать спину, стоя на четвереньках).

Несмотря на неутомимый заряд бодрости, у двухлеток быстро садятся батарейки. Поэтому не рекомендуется физическое переутомление. Активные игры нужно чередовать с пассивными, развивающими. В этом возрасте для малышей может быть утомительной длительная ходьба. Тем не менее ленивцев, которые любят гулять в коляске, нужно приобщать к пешим прогулкам.

### **К 3 годам дети могут:**

- Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д.
- Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.