**Консультация для родителей:**

**«С физкультурой дружат все! Основные направления физического развития детей раннего возраста»**



Физическое воспитание ребенка в этом возрасте предполагает своевременное развитие и [закаливание организма](http://rebenok16.ru/zdorove-i-gigiena/zakalivanie-detey-rannego-vozrasta.html), предотвращение переутомления нервной системы, формирование навыков гигиены и основных движений. Первоочередная задача физического воспитания заключается в охране жизни, укреплении здоровья и обеспечении гармоничного физического развития, нормального функционирования всех внутренних органов (дыхание, кровообращение, пищеварение), а также поддержке состояния оптимальной возбудимости нервной системы. В течении трех лет у ребенка постепенно увеличивается продолжительность его активной деятельности, которая становится более сложной и разнообразной. Деятельность является потребностью детского организма. В процессе активного поведения, двигательных действий происходит интенсивный обмен веществ. Отсутствие условий для разнообразной, соответствующей возрасту деятельности, постепенно усложняется, вызывает негативное эмоциональное состояние ребенка. Показатели физического развития детей могут резко меняться под влиянием неудовлетворительных бытовых условий: ребенок недостаточно находится на свежем воздухе, не высыпается, мало двигается, плохо питается. Состояние здоровья определяют по следующим показателям: цвет кожи, тонус мышц, состояние зрения, слуха, умственное развитие и общее состояние здоровья. Возрастные показатели двигательного развития двухлетних детей следующие:

**Развитие основных движений (ходьба, бег)**

* 15 месяцев — ходит самостоятельно;
* 21 месяц — пытается бегать, меняет хождение на бег и наоборот;
* 24 месяца — поднимается ступеньками.

**Развитие движений рук**

* 15 месяцев — ставит кубики один на один, разбирает детали игрушки;
* 18 месяцев — с помощью игрушек отражает действия, которые видит в жизни, собирает игрушки из двух — трех частей;
* 21 — бросает мяч и шарики в корзину;
* 24 месяца — перегибает вдвое лист бумаги, составляет разборные игрушки.

**Показатели овладения навыками**

* 15 месяцев — держит ложку во время кормления;
* 18 месяцев — пытается есть самостоятельно;
* 21 месяц — ест самостоятельно;
* 24 месяца — регулирует физиологические потребности.

Двухлетние малыши любят качание на качелях, катание с горки, игры с мячом, метание в горизонтальную цель. Поэтому взрослые должны учесть это, организуя прогулки.

[Третий год жизни карапуза](http://rebenok16.ru/razvitie/malishu-3-goda.html) является переходным этапом от раннего к дошкольному детству. В сфере физического развития в течение третьего года улучшается качество общих движений (походка, бег, лазание, метания), продолжается сенсорное развитие. Родители и педагоги должны осознать: сенсорное о общее развитие ребенка происходит посредством наблюдения. Если ребенок за чем-то наблюдает, его нужно обязательно поддержать, а главное — помочь увидеть существенное, ответить на все возникающие у него вопросы. Если же ребенок не ставит вопросов, надо его к этому побудить, создавая соответствующие ситуации.

Основными направлениями работы родителей и педагогов в сфере [физического развития ребенка](http://rebenok16.ru/razvitie/chetire-osnovnih-navika-v-fizicheskom-razvitii-malisha-1-3-let.html) 3-го года жизни являются:

* Обогащение сенсорных ощущений, чувств и впечатлений ребенка в процессе ознакомления его с окружающей средой;
* Развитие двигательной активности ребенка;
* Формирование механизмов саморегуляции собственного поведения, развитие волевых качеств.

Для успешного хода физического развития ребенка большое значение приобретает разнообразная деятельность. Взрослые должны уделять малышу много времени, вовлекая его наблюдениями, играми, выполнением несложных трудовых поручений, изобразительной деятельностью. Физическое развитие является важным показателем того, как растет малыш, нет ли у него отклонений роста или проблем со здоровьем. Впрочем, приведенные ниже нормы являются относительными: небольшое отставание или опережение в физическом развитии у малышей не является критическим показателем. С другой стороны, наблюдательность близких поможет быстро выявить и ликвидировать или максимально сгладить возможные проблемы в развитии крохи.

**Новорожденный**

Рост 48-55 см. Вес 3,0-4,0 кг. Окружности: груди  — 32-34 см, головы — 34-36 см.

Младенец в первые же минуты жизни может устанавливать с мамой визуальный контакт. Проявляются врожденные рефлексы: сосательный, глотательный, хватательный, моргание, крик и т.д. Положение тела кроха изменить не может, голову не поднимает и не держит в вертикальном положении

**1 месяц**

Масса тела увеличивается на 600 гр., рост на 3 см. Плохая координация движений. Руки и ноги полусогнуты, движутся хаотично, пальчики сжаты в кулачки. К концу первого месяца может останавливать свой взгляд на лицах родителей или на яркой игрушке. Прислушивается к разговору и издает одиночные звуки. Во время кормления сосет недолго, быстро насыщается и засыпает.

**2 месяца**

Недолго удерживает голову в вертикальном положении, а лежа на животе, приподнимает ее, опираясь на предплечья. Кулачки все еще сжаты, но ручки и ножки уже можно свободно развести в стороны.

Следит за мимикой лица взрослого, за яркой игрушкой при движении ею в стороны, поворачивает голову на звук, делает попытки улыбнуться. Какое-то время может самостоятельно лежать в кроватке, дрыгая ножками, наблюдать за подвешенной над ним игрушкой.

**3 месяца**

При выкладывании на животик ребенок уже уверенно держит головку, опираясь на предплечья. Улучшается координация движений ручек и ножек. Пытается повернуться на бок. Во время бодрствования играет: с удовольствием следит за движением яркой игрушки вверх-вниз или из стороны в сторону. Улыбается и гулит. Пытается охватить взором все большее пространство, может запрокидывать голову.

**4 месяца**

Физическое развитие ребенка по месяцам проходит без отклонений, если он в 4 месяца хорошо держит голову, пытается приподнять туловище, опираясь на выпрямленные руки. Тянется к предметам и пытаться их достать одной рукой. Лежа на спине, приподнимает голову, а при подтягивании за ручки – садится с ровной спиной. Старается перевернуться на живот. Разглядывает руки, играет пальчиками, хорошо держит игрушку, подносит ее ко рту. Хорошо реагирует на звуки. Смеется заливисто, гулит, произнося слоги.

**5 месяцев**

Переворачивается со спины на живот, пытается ползать на животе. При подтягивании за ручки, встает на ноги и опирается на них. Сидит с поддержкой, спина прямая, если оставить сидеть самого, то заваливается набок. Видит свои ноги и интересуется ими – трогает, пытается засунуть пальцы в рот. Реагирует на интонацию разговоров. Гремит погремушкой, стучит ею, слушает звук. Гулит, смеется, радуется.

**6 месяцев**

Сидит без поддержки, но самостоятельно сесть не может. Отрывает ручки от поверхности, тянется и берет игрушки, перекладывает их из одной руки в другую. В положении на животе подтягивает ноги к животу, пытается встать на четвереньки и поползти. Говорит слогами, повторяя их – «ба-ба» и т.п.

## 7 месяцев

Садится самостоятельно, наклоняет и выпрямляет туловище, ползает, в основном назад. Если поставить на ноги, крепко стоит при поддержке. Переступает ножками вбок. Стучит игрушками, выбрасывает их из кроватки и наблюдает, как они ударяются об пол.

## 8 месяцев

Находясь в манеже или кроватке, сам садится, встает и пытается передвигаться, держась за прутья или сетку. С удовольствием играет в «ладушки» и в прятки. Мимика более живая, пытается подражать взрослым. Интересуется новыми игрушками и предметами. Различает лица родных людей и чужих, реагирует на них по-разному.

## 9 месяцев

Малыш уверенно встает с пола, держась за мебель или стенки, пытается ходить. Хорошо ходит, если его держать за обе руки. Садится из любого положения, ползает на четвереньках.

Разглядывает и перебирает игрушки,  нажимает разные кнопочки. Может выполнять простые просьбы (поиграй в «ладушки», помаши ручкой и т.п.). Знает свое имя.

## 10 месяцев

Хорошо общается со взрослыми, подражает им. По просьбе демонстрирует свои умения (как лает собачка, как киска мяукает и т.д.). Различные предметы берет двумя пальцами, рассматривает картинки в книжке, перелистывая страницы. Не любит оставаться один.

## 11 месяцев

Прекрасно ориентируется в пространстве (садится, ползает, встает, ходит с поддержкой).

По просьбе находит предметы и знает их названия. Знает и может показать части тела. Лепечет первые слова с интонацией. Может сам себя занять.

## 12 месяцев

В 1 год физическое развитие ребенка по месяцам требует оценки специалистов для выявления возможных нарушений. В этом возрасте масса тела крохи утраивается, а  рост увеличится от 20 до 25 см. Делает попытки стоять без опоры и ходить. Садится на пол, приседает и встает без опоры. Наклоняется за игрушкой и отдает ее, если попросят. Во время игры может легко разобрать пирамидку, покормить игрушки и уложить их спать, открывает и закрывает двери, ищет и находит спрятанный предмет.

Старается сам есть, держит ложку. Пытается участвовать в умывании и одевании.

Подражает звукам, обозначает предметы на своем языке, включает взрослых в игры, любит, когда ему читают, узнает и запоминает персонажей.

## 12-15 месяцев

Ходит самостоятельно, иногда еще ползает. Держась за руку, может шагать по ступеням. Забирается и слезает со стула, хорошо на нем сидит. Бросает мяч, пинает и катает его, но не умеет ловить. Сам ест, пьет, пользуется столовыми приборами. Вытаскивает предметы из ящиков. Во время одевания ищет рукав и подставляет ногу для обуви.

## 15-18 месяцев

Хорошо ходит вперед-назад, по кругу. Может кружиться, подпрыгивать, бегать (неловко). Наклоняется, чтобы поднять игрушку. Пытается вылезать из манежа и кроватки. За столом сидит вместе со всеми, сам ест. Активно исследует окружающее пространство, открывая столы, ящики, коробки и т.д. Многие предметы пробует «на зуб». «Читает» книги, [рисует каракули](http://rebenok16.ru/soveti/o-chem-vam-mozhet-rasskazat-detskiy-risunok.html) на бумаге.

Не стоит думать, что после того, как Ваш малыш встал на ноги, остальное за него сделает природа. Человек, в отличие от животных, любой опыт приобретает в результате обучения, а не в виде готовых врожденных рефлексов. Поэтому, замечая у ребенка тот или иной этап его физического становления, нужно, закрепляя навыки, постепенно переходить к развитию следующего этапа.

В период от года до 3-х лет ребенок должен освоить:

* ходьбу,
* лазание,
* бег,
* ползанье.

Попутно необходимо обращать внимание на формирование *устойчивости, координации, ловкости*.

Для взрослого человека навык ходьбы настолько естественен, что, если нет врожденных или приобретенных заболеваний, то он не предполагает ни особого напряжения, ни приложения умственных усилий. Однако, для годовалового ребенка ходьба пока затруднительна, в силу не тренированной пока мышечной мускулатуры, своеобразия пропорционального сложения (ребенок 1 года относительно туловища имеет большую голову и довольно короткие ножки, от чего центр тяжести тела приходится не на крестец, а гораздо выше), также ребенок этого возраста имеет недостаточный свод стопы, что укорачивает длину шага.

Для того, чтобы навык хождения приобретал естественность и быстроту, прежде всего, нужно стимулировать двигательную активность ребенка. «Манежный период» должен быть навсегда забыт после того, как ребенок впервые сделал шаг (не путать со вставанием на ножки, которое может произойти и в 7 месяцев). Если не сдерживать желания ребенка ходить, бегать, копать лопаткой, строить башни, лепить снеговичков, забираться на горки и съезжать/слезать с них, то мышцы постепенно окрепнут, и ребенок приобретет все необходимые для взрослого человека навыки хождения к 5-6 годам.

Однако, закрепление и [развитие физических навыков](http://rebenok16.ru/razvitie/fizicheskoe-razvitie-rebenka-do-3-let.html) должно происходить в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, его темпераментом. Если ребенок порывист, и чересчур подвижен, своей стремительностью он может нанести себе ущерб. Наверное, Вы не раз замечали, как на детской площадке малыш бежит сломя голову, и спотыкается на ровном месте, будто его собственные ножки помешали его передвижению. Реакция взрослых в таких случаях – сдерживающая, и это – абсолютно правильно. Будет целесообразно, если Вы объясните малышу последовательность тех или иных пока трудных для него движений (ребенок 1,5 лет уже вполне хорошо понимает обращенную речь): подъем по лестнице или перепрыгивание через предмет. Иногда ребенку не хватает именно подбадривающего жеста взрослого, его помощи и заинтересованности.

Стимулировать хождение можно простыми, незатейливыми играми – ведь игра остается в течение всего дошкольного периода основным способом усвоения информации, приобретения умений – «поманите» ребенка красивой игрушкой, и он сделает пару шагов навстречу к Вам; бросьте под ноги ему мяч, и малыш почти рефлекторно попытается его оттолкнуть ногой; сделайте вид, что даете ему игрушку, и малыш будет стремиться отнять ее у Вас, а значит, этим он стимулирует свои навыки хватания, напрягает плечевой торс; малыш стоит и пытается разрыть ямку лопатой в положении с наклоном, а значит, он учится держать равновесие при приседании.

Тренировка мышечного корпуса происходит в результате следующего **комплекса** **упражнений**, который можно осваивать, начиная с 1,5-2 лет:

1. перешагивание через предмет (кубики, палки, веревки), поднятый на высоту 10-20 см от земли (в зависимости от готовности ребенка, и – постепенно повышайте барьер от 10 до 20 см).
2. влезание на горку, лесенку
3. бросание мячика в цель
4. ловля мяча большого размера (не травматичного, можно надувного).
5. приседание с поддержкой за руки

Занятия могут длиться 10-15 минут. Если ребенок не проявляет усталости, и по-прежнему весел, игру можно продолжить. Упражнения для ребенка станут особо занимательными, если в игру будут вовлечены другие дети.

Также стоит отметить, что развитие одних навыков в ущерб другим, может не только сформировать одностороннее развитие, но и нанести реальный вред правильному сложению мышечного тонуса малыша и осанке. Стоит также предупреждать порою опасные стремления малышей: прыгать с большой высоты, поднимать тяжести, виснуть на руках. **Не стоит в таком возрасте «натаскивать» малыша с целью отработать или развить тот или иной навык в предвидении его большого спортивного будущего.**

