

Физическое развитие ребенка от рождения до трёх лет

Для улучшения качества жизни и обеспечения отличного состояния здоровья, независимо от возраста человека, ему требуется физическая активность. Не является исключением и новорожденный малыш и ребенок раннего возраста. Для гармоничного развития не только в физической сфере, но и в умственной, необходимо ежедневно устраивать для ребенка сеансы массажа и комплексы гимнастических упражнений. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

Поэтому для нормального физического развития ребенка включаем в утренний режим простые упражнения массажа и гимнастики.

От рождения до года

Нормы физического развития в первый месяц:

- Движения рук и ног хаотичные;
- Сохраняется гипертонус рук и ног, кулачки крепко сжаты;
- Приподнимает головку, лежа на животе;
- Учится фиксировать взгляд на неподвижном предмете;

Для большинства грудничков характерен гипертонус мышц, в связи с чем гимнастика должна быть направлена на их расслабление.

Наиболее эффективными в данном плане станут следующие виды упражнений, которые можно выполнять до 3-х месяцев включительно:

- упражнение «Мельница» — поднятие ручек малыша вверх и вниз;
- разведение ручек в стороны с последующим скрещиванием их на грудке;
- разведение ножек в разные стороны и сведение их в исходное положение;
- поочередное вращение то левым, то правым бедрышком, описывая полукруг;
- упражнение «Книжка» — сведение и разведение ножек малыша, согнутых в коленках, подобно открытию и закрытию книги;
- выкладывание младенца на животик, стимулируя его самостоятельно поднимать головку.

Физическое развитие в 2 месяца:

- Лежа на животе, некоторое время удерживает головку под углом 45 градусов;
- Переворачивается с бока на спинку;
- В вертикальном положении удерживает голову 1 – 2 минуты;
- Следит глазами за перемещающимися предметами;
- Поворачивает голову в сторону звука;
- Исчезает гипертонус рук.

С 2 месяцев можно выполнять с ребенком «велосипед», ножки сгибают в коленках, подтягивают к животу и осторожно «крутят педали».

В 3 месяца ребенок:

- Уверенно держит голову, лежа на животе и в вертикальном положении;
- В положении лежа на животе опирается на предплечья;
- Рассматривает и сосет ручки;
- Перекатывается со спины на бок;
- Пытается схватить и удержать в руке игрушку, после чего тянет ее в рот.

В 4 месяца ребенок:

- самостоятельно или при помощи взрослого, придерживающего его за одну руку, переворачивается со спины на живот (а иногда и с живота на спину);
- Тянется за предметами, ощупывает их;
- Облизывает пальцы, сосет кулачок, с этой же целью пытается дотянуть до рта ножки;
- Ритмично дрыгает ножками и переносит на них вес;
- Исчезает гипертонус ног.

Гимнастические упражнения:

- Круговые движения руками. Ручки скрещиваются на груди, затем вытягиваются вверх и через стороны возвращаются в исходное положение.
- Повороты на живот. Сбоку от ребенка кладут любимую игрушку и ласково поощряют малыша повернуться в ее сторону, затем помогают ему перевернуться на животик.
- Поддерживая малыша под мышки помогают ему присесть, а затем выпрямиться.
- Ребенка укладывают на ладони на живот, ножками малыш упирается в грудь человека выполняющего с ним упражнения и приподнимают кроху имитируя «самолетик».

В массаже присутствуют поглаживание, растирание, легкие постукивания. Можно применять гимнастику до 6 месяцев

Период 5-6 месяцев необычайно занимателен. Малыш начинает всем интересоваться.. Он очень активничает.

- ребенок некоторое время сидит, опираясь;
- играет с ногами, тянет их в рот;
- начинает понемногу ползать;
- в этот период у некоторых детей уже начинают прорезываться зубки, поэтому обзаведитесь безопасными прорезывателями;
- в это время можно начинать понемногу вводить прикорм.

Физическое развитие в 7 месяцев:

- Хорошо ползает;
- Уверенно сидит с прямой спиной;
- Подтягивается и пытается встать в кроватке;
- При поддержке за обе руки ровно стоит и может переступать ножками;
- Хорошо ест с ложки, пьет из чашки, которую держит взрослый;
- Совершенствует мелкую моторику, любит пальчиковые игры «Сорока-ворона», «Ладушки».

После полугода к знакомым и любимым упражнениям добавляются новые:

- Позволив ребенку крепко ухватиться за Ваши пальцы, тяните его вверх, чтобы он упирался пытаясь сесть. Не следует сажать ребенка насильно, просто предоставьте ему опору.

- Положив ребенка на живот слегка поднимайте его подложенными под животик ладонями, поощряя его встать на четвереньки. Когда ручки достаточно окрепнут, кладите перед ребенком яркую игрушку, чтобы ребенок дополз до нее.

- Игра в «тачку». Ребенка кладут на животик, затем поднимают его ножки, чтобы он двигался вперед перебирая руками.

- Занимаясь на фитболе (специальном мяче), следует покачивать малыша и поддерживая его за ножки позволить ему достать лежащую у мяча яркую игрушку.

Комплекс упражнений в этом возрасте занимает 30 минут. Гимнастика до 9 месяцев.

Физическое развитие в 8 месяцев:

- Ползает с большой скоростью и на любые расстояния;
- С опорой встает из положения сидя и опускается;
- Появляется «пинцетный захват» — может брать мелкие предметы большим и указательным пальцами;
- Сам держит в руке и ест кусочки еды;
- Делает первые попытки передвигаться приставным шагом, держась за опору.

Физическое развитие в 9 месяцев:

- Быстро ползает в разных направлениях, влезает на четвереньках на подушку, возвышения, лесенку детской горки, пытается открывать ящики;
- Ходит, держась за опору;
- Садится из положения лежа и ложится из положения сидя;
- Повторяет движения за взрослым — поднимает и опускает руки, хлопает в ладоши;
- Совершенствует действия с мелкими предметами — вынимает их и снова вкладывает в емкость, открывает (снимает) крышечки.

Физическое развитие в 10 месяцев:

- Хорошо ходит вдоль опоры;
- Идет вперед при поддержке за обе руки;
- Совершенствует уже знакомые ему движения и действия, развивает координацию и ловкость;
- Пользуется пинцетным захватом и преимущественно одной рукой.

- Следует поощрять ребенка собирать яркие игрушки, складывать в корзинку мячики. Если ребенок самостоятельно не ходит, нужно водить его под мышки, устраивать соревнования по совместному ползанью.

- Хорошо укрепляет мышцы совместная возня, перелезание через положенную на полу гимнастическую палочку. Конечно, кроху следует поддерживать, помогать ему, и всячески подбадривать.

- Превратите занятия в игру и тогда вместе с ребенком Вы получите море положительных эмоций.

Физическое развитие в 11 месяцев:

- Самостоятельно стоит;
- Хорошо ходит за одну руку;
- Делает первые шаги;
- Нагибается при приподнимании предмета без приседания;
- Приседает без опоры.

1 год:

- Самостоятельно встает, садится;
- Ходит самостоятельно или с поддержкой с одной стороны;
- Пережевывает твердую пищу;
- Выполняет действия, заученные ранее, играя с игрушками.

От года до двух лет

В период с года до двух у детей происходит активное формирование костей, происходит замедление роста. В это время родителям необходимо уделять внимание развитию осанки и стопам малыша.

До двухлетнего возраста дети развиваются в комфортном индивидуальном темпе. В идеале на второй день рождения ребенок должен уметь:

- ходить без опоры достаточно уверенно;
- передвигаться задом и боком;
- резко останавливаться и менять направление движения;
- наклоняться;
- поднимать руки, нести что-либо, крутить головой во время ходьбы.

Развивать физические данные маленького ребенка очень важно: чем больше работы с ним будет проведено, тем быстрее и увереннее он пойдет. Работа с детьми после года даст возможность сделать малыша более координированным, ловким и подвижным, что является предпосылкой для правильного развития и счастливого детства. Чтобы правильно заниматься с ребенком гимнастикой, необходим определенный комплекс упражнений и заданий, которые кроха должен выполнять ежедневно.

Зарядка для детей 1-2 лет должна быть **несложной, но увлекательной**, ведь основа деятельности малыша – это игра.

Утренняя гимнастика помогает прогнать сон и быстрее прийти в норму, что важно как взрослому, так и ребенку, особенно если он ходит в садик или школу. Однако заниматься с детьми можно начинать гораздо раньше. В 1 год можно

проводить профилактические массажи перед тренировкой, а в заключение – небольшую растяжку и упражнения на расслабление организма ребенка.

Примеры игр, способствующие физическому развитию малыша до 1,5 года:

- Собрать предметы в корзинку соответствующего цвета. Задание помогает не только развивать физическую активность, но и учить цвета, что в этом возрасте очень важно.
- Бросить мяч в ведро (имитация баскетбола). Если есть детский баскетбол, можно бросать мяч в специальное кольцо.
- Найти спрятанную игрушку. Мама прячет недалеко игрушку средних размеров, ребенок должен ее найти.
- Зайди в круг. Положить на пол обруч и попросить ребенка зайти в него и выйти. Можно подать как игру: когда на улице дождик – нужно спрятаться, когда солнце – можно выйти из круга.
- Обязательно немного потанцевать с малышом, вырабатывая чувство ритма и поднимая настроение ребенку.

В полтора года можно усложнить комплекс занятий с ребенком:

- Ходьба, но не прямо, а вокруг предмета. Хорошо будет в процессе движения петь песни или проговаривать стишок.
- Игра в догонялки. Родитель направляет обруч катиться вперед, а ребенок должен успеть прийти к финишной черте быстрее, используя только ходьбу, а не бег.
- Прыг в лужу. Используется тот же обруч, задача в том, чтобы с двух ног перепрыгнуть обод и попасть внутрь. Чтобы малышу было интереснее, можно имитировать прыжки в лужи. И другие игры.

От двух до трех лет

Возраст от двух до трех лет характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Ребенку требуется много сил и энергии на различные движения, в которых он ощущает большую потребность. В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие малыша.

В 2-3 года ребенок может целый день, без остановки ходить, бегать, играть и т.п. Не устаёт потому, что всё время меняет характер, темп движения. Организация условий для проявления движений активности маленьких непосед остаётся один из основных направлений в их развитии. Дети реализуют

естественную потребность в перемещении, в то же время движения детей служат условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Ребёнок раннего возраста пытается экспериментировать, осваивая различные способы передвижения. Поэтому так важно создавать развивающую предметно - пространственную среду, где есть возможность двигаться много и разносторонне: на полу, управляя игрушками, взбираться на лесенку – стремянку, горку, упражняться в играх с различными материалами – стоя, сидя, лёжа.

Для повышения активности и обогащения движений детей большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, обручей, кубиков, скакалок) побуждающих их к различным двигательным действиям. Также частью физического развития детей являются подвижные игры, включающие все основные виды движений. В играх можно использовать стихи, потешки, песенки. Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны ребёнку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

Дотянись до мамы: Во время повседневных игр даже у самых активных малышей далеко не всегда задействуются мышцы пресса, поэтому важно включать этот элемент в игровую гимнастику для малышей. Ребенок выполняет это упражнение лежа на спине. По возможности выпрямленными ногами малыш должен дотянуться до гимнастической палки или просто до вашей ладони. Первоначально не поднимайте палку или руку слишком высоко от пола. Ориентируйтесь на физические возможности малыша. Небольшое поднятие ног и задержка в таком положении хорошо укрепляет пресс. Польза: работа мышц брюшного пресса. Предметы: гимнастическая палка.

Подними игрушку: Дети часто играют сидя на полу, что задействует мышцы плечевого пояса, но не мышцы спины. Очень важно во время гимнастики для детей 2-3 лет уделить внимание укреплению мышц этой области тела и ног. Наиболее легко это сделать с помощью наклонов. Ребенка нужно прижать к себе и аккуратно своей рукой зафиксировать его колени. Попросите малыша наклониться и дотянуться до игрушки, которая лежит на полу. Ее можно поднять, передать маме или положить в коробку. Польза: работа мышц спины. Предметы: любые небольшие игрушки, кубики.

Я маленькая змейка: Маленькие дети очень любят ползать и пролезать под различными препятствиями. Такие упражнения комплексно укрепляют все

мышцы туловища и особенно благотворно воздействуют на позвоночник. Для выполнения упражнения необходимо организовать препятствие высотой около 40 см. Это может быть скамейка, палка, натянутая веревка или просто руки взрослого. Ребенок лежа на животе должен полностью проползти под предложенным препятствием. Если в первое время малышу сложно удастся такое упражнение, то поднимите препятствие немного выше. Польза: работа мышц спины, ног, укрепление позвоночника. Предметы: скамейка, гимнастическая палка или другая имитация препятствия.

Ходим по дорожке

Нельзя недооценивать пользу обычной ходьбы. Предложите малышу пройти по небольшой дорожке шириной около 15 см. Такое упражнение не только влияет на мышцы ног, но и помогает тренировать правильную ходьбу и хорошую координацию движений. Польза: работа ног, улучшение координации движений. Предметы: ленты, веревки или другие предметы для имитации границы дорожки, коврики с ребристой поверхностью.

Для профилактики плоскостопия помогает ходьба по ребристой и рельефной поверхности. Для этих целей в продаже можно найти специальные коврики или доски.

Еще один вариант полезного упражнения – ходьба с высоким подниманием коленей. Предложите ребенку представить себя аистом и походите с ним по комнате.

Мы весело шагаем

Детям в возрасте 2-3 лет полезно заниматься гимнастикой, которая включает упражнения для развития координации движений. Организуйте несколько невысоких препятствий на расстоянии около 40 см друг от друга. При перешагивании ребенком таких препятствий вовлекаются многие мелкие мышцы туловища, но основная польза происходит в виде положительного влияния на координацию еще неловких движений малыша. Польза: улучшение координации движений. Предметы: кубики, игрушки или другие предметы для имитации препятствий.

Зайчик: Обычные прыжки приносят огромную пользу. Редкий ребенок откажется попрыгать вместе со взрослыми. В этом возрасте во время гимнастики достаточно выполнить 3-5 прыжков на обеих ногах с обязательным перерывом на ходьбу (около 10 шагов). При желании ребенка прыжки повторяют. Польза: укрепление мышц ног, улучшение чувства равновесия.

Самолетик: Чтобы укрепить мышцы рук и плечевого пояса можно выполнить с ребенком самые различные упражнения. Предложите расставить руки в стороны и представить себя самолетом. Руки можно опускать и поднимать, сгибать и разгибать, сделать несколько круговых движений. Подобные упражнения нужно выполнять вместе с ребенком демонстрируя ему необходимые действия. Польза: укрепление мышц плечевого пояса.

Курочка: Приседания хорошо тренируют мышцы брюшного пояса и даже стоп, поэтому такие упражнения следует включать в комплекс детской гимнастики. Если ребенок маленький или ему плохо удаются приседания, то выполнять упражнения можно с опорой на гимнастическую палку, которую придерживает взрослый (или на другую опору). Дети в возрасте 3 лет и старше обычно охотно и легко выполняют приседания. Попросите ребенка представить себя курочкой, которая клюет зернышки. Для этого необходимо присесть, постучать пальчиками по полу, произнести при этом «ко-ко-ко», встать в исходное положение. Польза: работа мышц брюшного пояса. Предметы: гимнастическая палка (если возраст ребенка 2 года).

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Однако здоровье, физическое развитие, движение не самоцель. Всё это необходимо как основа разностороннего развития малыша. Физкультура должна стимулировать ум ребёнка, развивать его речь, творческие способности, учить общению и **приносить ему радость.**