

## **Развитие физической активности у детей от 0 до 3 лет.**

### **Консультация для родителей.**

Раннее детство – особый период становления органов и систем, и, прежде всего, функций мозга. Период от 0 до 3-х лет является определяющим для становления речи, и, если в этот период не уделять внимания ее формированию, то в дальнейшем потребуются масса усилий, чтобы наверстать упущенное.

### **Развитие ребенка первого года жизни**

**Первый месяц жизни.** У новорожденного ребенка нет еще оформленных движений: существуют лишь простые рефлексы, некоторые движения, связанные с питанием, приспособлением к новой окружающей его среде. Он не может поднять голову, у него преобладает тонус мышц-сгибателей (обычно это выражено в сжатых кулачках, прижимании рук к груди и ног к животу). Возникающие отдельные движения рук и ног хаотичны и произвольны.

**1 – 3 месяцев.** Прошел самый главный период адаптации у внеутробной жизни – период новорожденности. Теперь малыш развивается особенно быстрыми темпами.

**В возрасте 1-го месяца** малыш уже удерживает в поле зрения неподвижный предмет, может сосредоточить на нем взгляд. При выкладывании малыша на животик, он пытается поднимать и удерживать головку. В этом периоде жизни появляется слуховое сосредоточение, прислушивается к звукам и голосам родителей. Оно способствует его начальным ориентировкам в окружающем мире и влияет на становление первоначальных движений (подготовительные движения к хватанию увиденных перед собой игрушек, движение глаз и поворот головы в сторону слышимого звука). До 3 месяцев ведущим является возникновение зрительного и слухового сосредоточения, развитие эмоционально-положительных реакций, возникающих в процессе общения ребенка со взрослым, на втором-третьем месяце появляется особая, очень важная реакция – «комплекс оживления». Она возникает при появлении взрослого, ухаживающего за ребенком, звука его голоса, его улыбки. Ребенок реагирует на это еще неорганизованными движениями рук и ног, улыбкой, произнесением звуков. Такая усиленная подвижность развивает движения, укрепляет скелетную мускулатуру, улучшает функции дыхания и кровообращения. Двигательная активность стимулирует все жизненные процессы в организме, что важно для дальнейшего развития ребенка.

**К концу второго или третьего месяца** при условии целенаправленного воспитания ребенок постепенно овладевает умением самостоятельно поднимать и удерживать голову, когда он лежит на животе или находится в вертикальном положении на руках у взрослого. Это имеет большое значение для развития мозга: движения головы улучшают кровообращение и расширяют кругозор ребенка; мозг получает больше разнообразных внешних раздражений.

**К 3 месяцам у ребенка** укрепляется упор ног. Взятый под мышки, при прикосновении к твердой поверхности, он упирается ножками, слегка согнутыми в коленом и тазобедренном суставах.

**3 – 6 месяцев.** Продолжается интенсивное физическое развитие малыша. **Начиная с 3-го месяца** малыш овладевает подготовительными движениями к ползанию: умение поворачиваться на бок, на живот, к 6 месяцам поворачивается с живота на спину. Примерно в этом же возрасте появляются первые попытки ползать. Совершенствуется

деятельность органов чувств. Важным моментом формирования движений в этот возрастной период является ползание, дающее возможность знакомиться со многими предметами. Оно возникает непосредственно из позы, лежа на животе и стремления ребенка дотянуться до какого-либо предмета. Это доставляет массу удовольствия и способствует его физическому и психологическому развитию. Поскольку ребенок более длительное время лежит на животе, игрушки можно раскладывать перед ним. Целесообразно их менять. Выкладывание на живот необходимо чередовать с выкладыванием на спину, это укрепляет мускулатуру и связочный аппарат, подготавливает не только к ползанию, но и сидению, стоянию и ходьбе. К концу данного периода ребенок уже может стоять при поддержке под мышки, полностью разогнув ноги в коленях и тазобедренных суставах.

**6 – 9 месяцев.** После шести месяцев физическое развитие несколько замедляется. На протяжении данного возрастного периода малыш может овладеть различными движениями, при помощи которых он перемещается и изменяет свое положение. При этом укрепляются скелет и все мышцы тела, что благо приятно отражается на физическом развитии. Умея ползать, малыш может сам приблизиться к предмету, который его интересует, и достать игрушку. Из всех видов ползания наиболее полезным является ползание на четвереньках, так как оно больше всего содействует развитию мускулатуры тела и координации движения.

**На 8-м месяце** жизни малыш сам присаживается, опирается на одну руку, а потом садится. В этом возрасте уже укрепляется позвоночник, чему также способствует ползание – теперь ребенок может сидеть и сам в любое время изменить свое положение. Ему становятся доступными более разнообразные игры с игрушками. Не сколько позднее ребенок начинает вставать, цепляясь за какую-либо опору, и ходит вокруг нее. В этот период ребенок овладевает подготовительными к стоянию и ходьбе: «подтанцовывание» с помощью взрослого и поддержание позы ребенка – сначала за подмышки, а позднее за руки.

**9 месяцев – 1 года.** В возрасте от 9 до 1 года совершенствуются ранее освоенные движения, и малыш начинает овладевать самостоятельной ходьбой. Дети в этом возрасте много двигаются; деятельность с игрушками часто чередуется с различными движениями. Чтобы достать игрушку, приблизиться к взрослому, посмотреть на что-то новое и интересное, малыш переходит от одной опоры к другой, от одного предмета к другому, ползает, забирается на невысокий диван или стул, сползает с них.

**В 10 месяцев** ребенок стоит самостоятельно, ходит за игрушкой, которую можно катить, или держась одной рукой за руку взрослого. К 11 месяцам многие дети делают первые самостоятельные шаги. При обучении ходьбе ребенка водят за обе ручки, а затем, отойдя на небольшое расстояние, подзывают к себе. К 11 – 12 месяцам малыш овладевает самостоятельной ходьбой. Годовалый ребенок может пройти без отдыха 1 – 2 метра.

### **Предшкольный (период раннего детства) от 1 года до 3-х лет**

На протяжении раннего детства, на втором и третьем году жизни, темп физического развития организма ребенка заметно замедляется. У детей второго года жизни дальнейшее формирование движений происходит на основе уже имеющихся первоначальных навыков самостоятельной ходьбы.

У трехлетнего ребенка голова уже не выглядит такой большой, как у младенца, ноги стали относительно более длинными, а туловище относительно более коротким. Однако на втором году жизни эти изменения не столь заметны, и строение тела сохраняет еще в известной степени «младенческие черты».

Уже в то время, когда малыш учился держать голову, сидеть, ходить, начали намечаться необходимые изгибы позвоночника – шейный, грудной, поясничный, обеспечивающие прямое передвижение при хождении. На протяжении раннего детства эти изгибы закрепляются. Но окостенение позвоночника далеко еще не заканчивается в эти годы.

У ребенка на втором году жизни оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных еще пока ему прыжков. Он упражняется в ходьбе и лазанье, преодолевает различные препятствия (перешагивание через палку, ходьба по ограниченной дорожке, доске, горке, лестнице и т.п.), катает и бросает мяч, возит коляску, играет с разными игрушками.

Помимо действий по инициативе ребенка взрослый организует для него игры (догонялки, прятки, игры с мячами и др.), составляющие целый комплекс движений. Взрослый постепенно, неуклонно начинает предъявлять к движениям ребенка определенные требования. Посредством показа, объяснения и выполнения движения вместе с ребенком подводит его к усвоению правильного способа действия (обращение с предметами и т.п.).

Большую роль играют подражательные действия взрослому. Воспроизведение движений начинается большей частью с одновременного выполнения его ребенком вместе со взрослыми. После этого ребенку легче воспроизвести данное движение самостоятельно с помощью словесных указаний взрослого.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 3 года. Ведь совершенствуются двигательные умения ребенка, побуждая его выполнять все более сложные действия, одновременно развивается его сообразительность, воля, характер, настойчивость, приучаете к дисциплине.

В период от года до 3 лет практически надо развивать четыре умения: ходьбу, лазанье, бег и метание. Попутно и развиваются и другие полезные движения, особенно кистью и пальцами, совершенствуется координация, устойчивость, ловкость.

Физическое воспитание надо проводить, непременно учитывая особенности характера ребенка. Робкого, неуверенного надо подбодрить, вялого, малоподвижного – заинтересовать яркой игрушкой, вовлекая в игру посильную для него работу.

Есть дети чрезвычайно подвижные. Однако часто их движения хаотичны и нецелесообразны: ведь неокрепший и плохо координированный аппарат движений еще просто не может обеспечить всех их устремлений. Малыш стремится как можно скорее добежать до мамы, он мчится, вытянув ручки, но не успевает поднимать и переставлять ножки и падает. Он поднимается по лестнице, не успевает подтянуть ножку за туловищем на следующую ступеньку и повисает на руках. Таким детям необходимо показывать нужное чередование элементов движений, их последовательность.

Физическое совершенствование детей **от года до 3 лет** происходит в основном во время игр. А надо ли вводить специальные гимнастические упражнения и с какого возраста? Начинать надо с первого года. Но необходимо помнить, что и эти упражнения должны быть для ребенка игрой. Вы «поднимаете малыша яркой игрушкой, и он делает несколько шагов к вам; бросаете ему мячик – он его стремится оттолкнуть ногой. В игре отнимаете

или не даете ему игрушку, и он развивает навыки хватания, напрягает руки и весь плечевой пояс; наклоняется с лопаткой к песочнице – и учится поддерживать равновесие при приседании.

Таким образом, важно сразу правильно формировать двигательные навыки у детей, поскольку переучивать их трудно, поэтому необходимо обучать детей рациональной технике выполнения физических упражнений, расширять объем разнообразных навыков, которые совершенствуются на последующих возрастных этапах их жизни.

Формирование двигательных способностей ребенка происходит в соответствии с законом роста и развития детского организма.

Для детей данного периода основными факторами внешней среды, влияющими на рост и развитие, являются питание, адекватная двигательная активность, достаточность сна, отсутствие или наличие острых хронических заболеваний, климатогеографические условия.

Только во взаимодействии с факторами внешней среды заданные предпосылки развития могут оказаться включенными в формирование двигательных способностей. Это означает неодинаковые темпы прироста и диапазон развития двигательных способностей у различных детей одного и того же возраста под влиянием одних и тех же физических нагрузок.