

www.detkityumen.ru

Физическое развитие ребенка с рождения до дошкольного возраста

Именно в период с рождения до семи лет ребенок приобретает основные физические навыки. **Учится управлять своим телом, взаимодействовать с окружающим миром.**

Физическое развитие – процесс длительный, продолжающийся до самого взросления человека. Родители могут корректировать его, упрощая получение новых умений. Регулирование нагрузки, подбор упражнений и забота помогут вырастить ребенка крепким, здоровым и уверенным в себе.

Есть определенные педиатрические нормы, которые указывают на то, насколько верно ребенок развивается физически. Но стоит помнить о том, что каждый малыш индивидуален. Поэтому норм желательно придерживаться, не опираясь на них полностью.

□ Развитие до года

Физическое развитие младенцев идет очень быстрыми темпами. Новорожденный сначала даже не умеет держать голову, а буквально через полгода уже старается садиться и ползать. Формирование физических навыков происходит постепенно:

- к месяцу умеет приподниматься и поворачивать голову, лежа на животе;
- в 2 месяца самостоятельно держит голову;
- к трем – может начать переворачиваться;
- в четыре месяца начинает ползать, активно тянуться за предметами;
- в 5 – старается стать на колени, ощупывать предметы, хлопать в ладоши;
- в полгода – пытается садиться, подтягивается к игрушкам, расположенным выше.

Период после полугодия отмечается активной подготовкой к ходьбе: организм уже достаточно сформирован, мышцы готовы к новой нагрузке. Дети становятся на ножки, к восьми месяцам могут ходить приставным шагом у дивана. Также малыши используют для ходьбы коляски, каталки. Большинство детей к 12-14 месяцам начинают ходить самостоятельно, бегать, умеют бросать мяч, играть с различными спортивными снарядами.

□ С года до трех лет

Чем старше становится малыш, тем увереннее его движения. К двум годам дети уже активно бегают, прыгают, с удовольствием лазают на невысокие лесенки. Подражая взрослым, могут идти по ступеням, переступать с «кочки на кочку». Постепенно улучшается работа вестибулярного аппарата, поэтому двухлетка может двигаться не только лицом вперед, но и боком, задом. В этот период дети много падают, поэтому родителям необходимо постоянно их подстраховывать.

Трехлетка не только умеет бегать, но и может сыграть в догонялки, уворачиваясь от догоняющего. Ребенок может перебрасывать мяч снизу и сверху, приседать, подлезать под препятствия. В этом возрасте легче лазать по деревянной и веревочной лестнице, висеть на перекладине несколько секунд. Становятся удобными для перемещения самокаты, беговелы и велосипеды, так как малыши запоминают принципы движения и могут их

позже повторить.

□ С трех лет до семи

Ближе к четырем годам улучшается ориентация в пространстве, быстро запоминаются движения, которые нужно повторить. Поэтому четырехлетки умеют танцевать, принимают участие в групповых спортивных играх. В этом возрасте дети уже хорошо осваивают езду на коньках и роликах. Они способны долго прыгать, не теряя равновесия, на двух и одной ноге. Могут пройти по узкому бордюру, не держась рукой за опору.

Дальнейшее физическое развитие детей представляет собой совершенствование уже приобретенных навыков:

- пятилетки хорошо усваивают основы плавания, гимнастики, быстро тянутся и легко переносят получасовые спортивные нагрузки;
- в 6 лет благодаря сформированности вестибулярного аппарата ребенок может хорошо идти по перекладине, бревну, бросать в цель мяч, нанизывать кольцо на конус;
- к семи годам дети бегают, преодолевая препятствия, легко разворачиваются на месте, могут кружиться, прыгать на скакалке. Постепенно повышается точность, скорость реакции. К школе ребенок уже хорошо действует при игре в команде.
- Важно! Родители должны постоянно контролировать физическую активность ребенка, не допуская нагрузку, вредящую здоровью.

Для гармоничного развития малыша необходимо поддерживать его физическую активность, способствуя формированию навыков, соответствующих возрасту. При этом желательно придерживаться принципов постепенности и систематичности.

Развитие каких физических навыков требуется поддержать:

Ползание

Первые пробы ползать появляются ещё в двухмесячном возрасте. Для стимулирования навыка требуется выкладывать малыша на живот. Если положить перед ребенком яркую игрушку, он будет за ней тянуться, отталкиваясь ногами. Постепенно малыш становится на колени, тренируется переступать руками и ногами. Считается, что физическое развитие девочек более быстрое, поэтому они начинают ползать немного раньше, чем мальчики. Но к 8-10 месяцам практически многие дети ползают достаточно быстро, а с помощью родителей понемногу могут вставать на ножки.

Ходьба

Начиная ползать, ребенок готовится к ходьбе. Не стоит торопить младенцев, ставя их на ноги слишком рано и пытаясь научить ходить. В норме ребенок делает первые шаги в период с 10 до 18 месяцев. Что помогает научиться ходить:

- хорошее настроение и расположенность к изучению нового;
- познавательный интерес – необходимость достать какую-то игрушку, увидеть, откуда раздаются звуки;
- организация безопасной среды: в манеже, на полу без препятствий;
- использование вспомогательных средств в виде каталок, колясок, опор.

Формирование физических навыков идет быстрее, если родители постоянно поддерживают малыша. Похвала, положительные эмоции помогают закрепить полученные знания и в дальнейшем использовать умения с удовольствием.

Бег

Как и с младенцами, так и со старшими детьми лучше всего стимулировать физическое развитие в игровой форме. Родители могут устроить догонялки между собой, со старшими детьми и малышом. При формировании навыков бега обращается внимание на правильное равномерное дыхание, постановку стопы, задействование рук для повышения скорости и сохранения равновесия.

Лазание

При лазании по веревочным и деревянным лестницам задействуется большое количество мышц. Повышается сила рук, укрепляются мышцы живота. Лазание требует высокой концентрации внимания и координирования движений. Шестилетку уже можно взять на специализированный скалодром, на котором можно попробовать свои силы на отвесных стенах.

Прыжки

Личный пример родителя помогает быстрее и правильнее сформировать физические навыки. Прыгать можно по дорожке, через веревочку. С пятилетнего возраста ребенок учится прыгать на скакалке, через невысокие препятствия. Постепенно учатся спрыгивать со ступенек и запрыгивать на небольшие предметы.

Кувырки

Кувырок – достаточно сложный физический навык, который лучше разучивать под контролем специалиста примерно с 5-6 лет. Девочек и мальчиков учат кувыркаться в танцевальных и гимнастических секциях. Упражнение способствует формированию умений группироваться, задействовать несколько групп мышц при приземлении.

Игры с мячом

Мяч – первый спортивный снаряд, с которым может играть даже младенец. Круглая форма помогает укреплять мышцы рук новорожденного. Чтобы словить мяч, нужно сосредоточиться, принять правильную позу. Игры с мячом сделают сильнее ноги дошкольника, ловчее движения рук, повысят координацию и внимание.

Как используется мяч для развития физических навыков:

- до года дети учатся переключать мяч из рук в руки, катить его по полу, держать в руках, бросать вдаль;
- трехлетка может переключать мяч ногой, бросать в цель, перебрасывать в руки родителю, закидывать высоко вверх;
- ближе к пяти годам дети могут попадать мячом в цель, обкатывать снарядом предметы, катить его между конусами с помощью подручных предметов.

Постепенно дети учатся играть с мячом в команде, перебрасывая его между собой или пасуя ногой. Умею забрасывать снаряд в корзину, переносить в зажатых ногах прыжками. С большими мячами – перебрасываться, на гимнастических – прыгать.

Игры для физического развития ребенка

Массаж и посильная гимнастика помогает гармоничному формированию младенца. Но после полугода ребенку просто необходима самостоятельная двигательная активность. Подвижные игры лучше всего стимулируют развитие физических навыков у детей дошкольного возраста.

Рекомендации для родителей

При развитии физических навыков необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Сложнее дается выполнение упражнений ребенку с высоким весом, ослабленному частыми простудами. Поэтому желательно укреплять иммунитет, организовывать правильное питание.

Помогут улучшить физические показатели:

- ежедневная зарядка, физкультминутки;
- массаж;
- хороший сон, соблюдение режима дня;
- одежда из натуральных тканей;
- достаточное нахождение на свежем воздухе.

Специалисты отмечают более высокое развитие физических качеств у тех детей, родители которых придерживаются активного образа жизни. Дети очень любят подражать значимым взрослым, с удовольствием повторяют то, что делают мама и папа.

Тренировка двигательных навыков должна сопровождаться воспитанием аккуратности, тренировкой внимательности. Игры и занятия – подбираться по возрасту, с учетом роста, веса малыша и его предпочтений. Тогда физическое развитие будет гармонично продолжаться, в дальнейшем ребенок станет не только сильным, но и здоровым.

Информация и фото <https://baby-club.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/5454/