Инструктор по ФК Устюгова Ольга Михайловна

Консультация для родителей

«Особенности физического развития детей раннего возраста».

Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Физическое воспитание детей раннего возраста предусматривает охрану и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка, его полноценное физическое развитие.

Без достаточного уровня физической активности невозможно гармоничное развитие крохи. Физическое воспитание позволяет развивать у ребёнка такие качества, как сила, выносливость, гибкость, ловкость, скорость, а также способствует укреплению мышц, опорно – двигательного аппарата и организма в целом.

Как правило, к 1 году ребёнок умеет сидеть, стоять (с поддержкой), активно ползать и начинает делать свои первые шаги. Годовалые малыши любят ходить вдоль опоры и за ручку, а кто – то даже пытается бегать. Также с помощью взрослого малыш может потихоньку подниматься и спускаться по лестнице, залезать и слезать с дивана. Благодаря способности удерживать вертикальное положение расширяются возможности крохи в исследовании мира. Двигательная активность ребёнка сильно увеличивается, поэтому он уже не набирает вес так стремительно, как раньше. От родителей требуется разумно организовать развивающее пространство для ребёнка и не удерживать, а давать свободу движениям. Сама природа вложила в детей огромный потенциал развития, важно лишь быть рядом и поддерживать попытки развиваться.

1 год.

Основная задача физического развития в этот период – совершенствование двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание). Важным моментом, также, является выработка правильной осанки. Для

совершенствования всех навыков важна безопасность окружающего пространства, которое должны обеспечить родители.
Существуют основные упражнения, направленные на отработку двигательных навыков:
1. Для освоения ходьбы научите ребёнка ходить по узкому пространству, так лучше развивается координация.
2. Почаще прогуливаться с элементами препятствий: кочки, подъёмы, ямки. Не откажите ребёнку пройти по бревну, залезть на небольшой подъём.
3. Используйте игрушки с колёсами, где ребёнку приходится толкать их или тянуть за собой.
4. Больше ходите по ступенькам. Ходьба по ступенькам прекрасно укрепляет ноги.
5. По мере возможности использовать плавание, оно тренирует и развивает все мышцы.
6. Научите ребёнка играть мячом. Катать в определённом направлении, бросать, ловить.

2 года.
К двум годам ребёнок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекает бег. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что – либо поднять с пола.
В это время стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг.
В два года ребёнок учится прыгать. Поддерживайте интерес ребёнка, прыгайте и играйте вместе с ним. Так укрепятся не только мышцы, но и ваши тесные эмоциональные связи с ребёнком.

3 года.

В три года физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать и руками, и ногами.

В это время ребёнок самостоятельно может подняться по лестнице, подняться вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

В занятиях по физическому развитию особенно необходимо учитывать настроение ребёнка, следить за его эмоциональным откликом. Если малыш зовёт Вас с ним попрыгать – откликнитесь. Вместе это делать гораздо интереснее. Но если он не хочет, то лучше не настаивать.