

Физическое развитие ребенка раннего возраста

Вырастить здорового ментально и физически ребенка помогают занятия физкультурой. Упражнения должны быть полезными, доступными и не очень сложными. Физические нагрузки для малыша следует увеличивать постепенно, чтобы не перегрузить растущий организм. Занятия не должны быть скучными, иначе малыш быстро потеряет к ним интерес. А если вы будете заставлять его заниматься против воли, то ни к чему хорошему это не приведет и при первой же возможности ребенок прекратит тренировки.

Важно понимать, что несмотря на быстрый рост всех систем и органов ребенка они все равно не развиты так, как у взрослых людей. К тому же у детского организма не до конца сформирован иммунитет, поэтому при слишком высоких нагрузках может наступить перенапряжение, что приводит к снижению иммунной защиты и развитию различных заболеваний.

По мнению педиатров, ребенок до трех лет особо активен. Постепенно это свойство сходит на нет, но отрицать факт того, что физическое развитие ребенка в домашних условиях в раннем возрасте – одно из важных элементов, необходимых для гармоничного развития.

Зачастую уже к 1 году малыш может самостоятельно сидит, хорошо ползает и учится стоять. Годовалому крохе нравится ходить, и он уже пытается бегать. Он сам удерживает вертикальное положение, что расширяет его возможности в изучении окружающего мира. Для детей этого возраста характерна любовь к всевозможным вершинам, поэтому важно обеспечить безопасную среду дома.

Физическое развитие ребенка раннего возраста дома можно стимулировать через игры, упражнения и создание безопасной среды. Важно обеспечить достаточную двигательную активность, соблюдать режим дня, правильное питание и проводить закаливающие процедуры.

Основные направления физического развития ребенка в раннем возрасте:

Крупная моторика:

Развитие основных движений, таких как ходьба, бег, лазание, прыжки, перешагивание через препятствия, метание и ловля.

Мелкая моторика:

Совершенствование координации движений рук и пальцев, развитие хватательных навыков, манипулирование мелкими предметами.

Общеразвивающие упражнения:

Чтобы гимнастика действительно пошла на пользу, нужно составить правильный комплекс физических упражнений для ребенка и знать правила их проведения:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. Сегодня в каждой больнице есть кабинет ЛФК и массажа. Пусть доктор осмотрит ребенка, посоветует специальный комплекс физических упражнений и скажет, на что стоит обратить внимание.

Занятия и интенсивность нагрузки должны соответствовать возрасту. Чрезмерная нагрузка не будет способствовать физическому развитию, а наоборот, может ухудшить состояние ребенка. Стоит заметить, что проблемы могут появиться не сразу, а в более старшем возрасте.

Нагрузку необходимо увеличивать постепенно. Начните с 10 минут и со временем увеличьте время до 40 минут.

Во время занятий следите за состоянием ребенка. Ни в коем случае не допускайте переутомления малыша.

Подвижные игры:

Подвижные игры являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания организма. Ценность подвижных игр в том,

что они основываются на различных видах необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях.

Для детей раннего возраста дома можно проводить простые подвижные игры, направленные на развитие координации, крупной моторики и внимания. Примеры таких игр: "Поймай мячик", "Ползи как гусеница", "Прыгай как зайчик", "Беги как мишка", "Догонялки в кругу". Важно, чтобы игры были несложными, соответствовали возрасту и интересам ребенка, а также проходили в безопасной обстановке. Игровая форма:

Режимные моменты:

Соблюдение ребенком определенного распорядка приучает его к организованности, облегчает жизнь ему и его родителям. Ребенку, соблюдающему режим, в дальнейшем будет намного легче адаптироваться к условиям детского сада.

Польза с физиологической стороны — это выработка условных рефлексов, с помощью которых организм приспосабливается к существующим условиям. Ребёнок оказывается подготовленным к выполнению необходимых задач и делает их без лишнего напряжения. Т.е. происходит экономия энергии и равномерное её распределение для всех нужных видов деятельности;

С психологической точки зрения — детская нервная система нуждается в стабильности обстановки, которая своей предсказуемостью даёт ощущение покоя и надёжности. Это, в свою очередь, создаёт благоприятный фон для развития ребёнка, более глубокого осмысления совершаемых действий и становления навыков.

Прогулки:

Для каждой возрастной группы прогулки имеют **свои особенности**.

Рассмотрим первые три этапа развития ребенка.

Для **самых маленьких**, только что родившихся детей, рекомендуется постепенное увеличение времени пребывания на свежем воздухе, начиная с **15 минут в день**. Самая первая прогулка малыша - это поездка из роддома домой.

Для младенцев (*дети первого года жизни*) и детей раннего возраста (*дети от года до трех*) рекомендуется в зимний период гулять **2 раза по 1,5-2 часа**. Осенью и весной 2 раза по **3-4 часа**. Летом рекомендуют проводить на свежем воздухе почти весь день, делая перерывы на еду и другие человеческие нужды. Сон для малышей желательно организовывать на свежем воздухе на улице или в хорошо проветренном помещении.

Ограничение времени на гаджеты:

Ребенок младше двух лет знакомится с миром не только глазами, но и с помощью рук и даже рта. Чтобы понимать размеры, формы и другие особенности окружающих предметов, малышу нужно их потрогать и попробовать на вкус. Поэтому игры в планшете не могут заменить игру с посудой или кубиками.

«Ни одно самое дорогое и красочное приложение не заменит ребенку раннего возраста обычные игрушки, — говорит Мария Фадеева. — Как только ребенок может держать предмет в ладони, ему важнее переключать его из руки в руку, кидать, стучать им о другие предметы, брать в рот, а самое главное, общаться с родными. Есть данные о том, что даже фоновое использование телевизора негативно влияет на развитие речи у младенца».

Важно:

- Соблюдайте постепенность в увеличении физических нагрузок, чтобы не перегружать растущий организм.

- Следите за самочувствием ребенка и при необходимости обращайтесь за консультацией к врачу.
- Создайте положительный эмоциональный настрой во время занятий физическими упражнениями, чтобы ребенок получал удовольствие от процесса.