

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

**Консультация по теме:
Физическое развитие ребенка 1-3 лет: как развивать малыша**

Автор – составитель:
воспитатель по физической культуре
Полеева А. В.

20.10.2023 г.

Ставрополь, 2023 г.

Физическое развитие ребенка 1-3 лет: как развивать малыша



Правильное физическое развитие ребенка – залог здоровья. А все родители хотят видеть здорового, крепкого, ловкого и сильного малыша. Лучший способ развить физические способности годовалого ребенка – играть с ним в простые активные игры.

Содержание:

- Физическое развитие ребенка 1-3 лет
- Упражнения на координацию движений
- Игры для физического развития
- Повседневные дела
- Игры на прогулке

Физическое развитие ребенка 1-3 лет

Период развития ребенка от 1 до 3 лет классифицируется, как ранний возраст. И эти два года являются стадией активного физического развития малыша: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности. Ежемесячная прибавка массы тела детей от 1 до 2-х лет составляет от 200 до 250 грамм, рост увеличивается, в среднем, на 1 см. На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем. Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился, и ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия. Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. Ближе к школьному возрасту он снизится, при этом процесс снижения у девочек происходит быстрее, чем у мальчиков. Именно этим и объясняется большая усидчивость девочек на уроках, чем мальчиков. В раннем

возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного ребенка. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Маленьким толстячкам тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети младшего дошкольного возраста, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

Упражнения на координацию движений

Крупная моторика связана с такими понятиями как ловкость, равновесие и координация движений. То, что кажется нам очевидным, дается детям непросто – даже ровно стоять на двух ногах.

Что можно предложить ребенку: перешагивать препятствия (игрушки);

- пройти по бревну с поддержкой взрослыми;
- стоять на одной ноге, рукой придерживаясь за опору;
- ходить разными способами – приставным шагом, задом, на носочках и на пяточках;
- играть в «Ладушки» руками и ногами;
- нагибаться, поднимать с пола игрушки и складывать их в корзинку;
- наступать на возвышенность и спускаться;
- залезать в коробку; пролезать в тоннеле.

Как можно мотивировать ребенка делать такие упражнения? Есть два способа, которые помогут совмещать разнообразные движения на развитие координации: 1. Полоса препятствий. Ее можно организовать как дома, так и на улице. Подойдут самые обычные предметы, и чем проще, тем лучше. В статье «Полоса препятствий для детей своими руками» мы подробно рассказываем, какие виды упражнений можно давать малышам в возрасте 1-2 года. 2. Игры. Создайте игровой сюжет для самых разных упражнений

Игры для физического развития

Игра - ведущая деятельность ребёнка до 3 лет. Специальные занятия, как в школе, ребятам пока даются сложно. Это скучно и неинтересно. А вот игра помогает ненавязчиво и в увлекательной форме изучить и закрепить информацию, а также тренирует координацию, ловкость и внимательность.

Предлагаем вам подборку игр для физического развития малыша.

Игра «Большие ноги» Когда вы идёте с ребёнком пешком, разнообразьте шаги – широкие, частые, косолапые, вприпрыжку и пр. Сперва можно это делать с помощью потешки: Большие ноги шагают по дороге, (говорите басом, идёте медленно широкими шагами), Маленькие ножки бегут по дорожке (говорите тонким голосом, быстро перебираете ногами). Затем можно добавить персонажей, например, «мишка идёт по опушке» и показываете, как он косолапит. Потом «зайка скачет по тропинке» – идёте и подпрыгиваете. Крабики идут приставным шагом, раки пятятся назад, кошечки и собачки ходят на 4 лапках, гусеницы и змеи совсем не имеют лап, поэтому дома можно поваляться на полу как они.

Игра «Стой-беги» Ещё одна короткая игра, которая подходит для пешей прогулки. Тут все просто: ребёнок идёт, а вы даёте команды «стой» и «беги», соответственно показывая своим примером, что нужно делать. Когда ребёнок подрастает, постепенно можно путать команды, например, дважды подряд говорить «стой». Кстати, игра отлично «работает» в те моменты, когда малыш устал или просто не хочет идти ножками, а вам нужно дойти до дома.

Игра «Кошки-мышки» В неё замечательно играть на улице, например, на детской площадке, где есть много «домиков», в которых можно спрятаться. Это самая классическая догонялка, в ней одному нужно убежать, а другому догонять. Персонажей можно менять по вкусу ребёнка, например, мышка и сова. Естественно, малышу в этом возрасте нужно поддаваться, он будет бегать со скоростью улитки, но испытывать неподдельный восторг от игры. Если вы играете вдвоем, например, со старшим ребёнком или со вторым родителем, то можно вдвоем с малышом бегать за ручку и ловить мышку.

Игра «Карлики и великаны» Классическая активная игра на внимание. Нужно предложить ребёнку две команды, например: карлики – ребёнок садится; великаны – ребёнок встает и тянет руки вверх. Команды можно чередовать или повторять. Карликов и великанов можно заменить на другие слова, в зависимости от интересов ребёнка. Например, дерево и грибочек или просто большой и маленький. В возрасте до 1,5 лет малыш не сможет сориентироваться сам, он будет повторять ваши движения, а уже с 1,5 лет сможет сам присаживаться и вставать в соответствии с командой.

Игра «Заморожу ручки» А теперь вы – ветерок. Очень хорошо играть в эту игру утром, после пробуждения или вечером после купания, когда малыш раздетый. Вы говорите, что вы ветерок, дуёте и хотите заморозить своим

прикосновением. Вы замораживаете носик и показываете малышу, как он должен прикрыть свой нос ручками. Можно играть так: «А где твои ушки? Прячь ушки ручками, прячь, а то налетит ветерок и заморозит твои ушки! А где твой ручки? Прячь ручки, а то сейчас ветерок их заморозит». Так вы перебираете все части тела, а ребенок крутится, прячет попеременно руки, ноги, живот, шею и пр. Не хотите морозить? На улице жаркое лето? Замените «заморожу ручки/носик» на «испачкаю ручки/носик».

Игры с водой Игры с водой можно проводить в ванной во время купания. Обычно они направлены на общее развитие и мелкую моторику, потому что во время них малыш переливает воду из одной емкости в другую, играет со струей из-под крана и плещется, брызгается. Но можно «вынести» игры с водой летом на улицу. Например: переносить капельку воды в руках; носить воду в стаканах, ложках, а еще с помощью губки; устроить водные горки на лужайке с помощью большого квадрата полиэтилена

Игра «Поезд» Ребенок – локомотив, к нему цепляются вагончики – родители или старшие дети. Поезд едет, периодически поднимая руку вверх и давая гудок «ду-ду». Можно огигать разные препятствия, если игра проводится дома. А если вы играете на улице, то мелком можно нарисовать на асфальте линию – это железнодорожные пути, по которым пройдет ваш поезд.

Игра «Карусели» Эта игра развивает физическую подготовку не только ребенка, но и родителей. Взрослый занимает положение лежа на кровати или на полу, он сегодня – карусель. Ребенку предстоит прокатиться на разных каруселях.

Например: 1. Лошадка. Ребенок садится на ступни взрослого и держится руками за его колени. Взрослый поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях, руками придерживая ребенка за бока.

2. Самолет. Взрослый поднимает ноги, согнутые в коленях. Ребенок ложится ногами на голени взрослого, расставляет руки. Взрослый держит его руками подмышки, поднимает, качает из стороны в сторону с характерным самолету звуком.

3. Вертолет. Ребенок полностью ложится на голени взрослого, руками обнимая его колени. Взрослый сгибает ноги в коленях, поднимает голени параллельно дивану и описывает ступнями окружность, имитируя движение винта вертолета. Задача ребенка – крепко держаться за ноги взрослого.

Аналогичным образом можно имитировать движение на самом разном транспорте. Развивается координация и ловкость ребенка. А еще это очень весело!

Игра «Прятки» Возьмите 3-4 любимые игрушки ребенка. Остальные в это время нужно спрятать, пусть они не отвлекают внимание малыша. Разложите игрушки по комнате так, чтобы они были на виду, но чтобы их взять, нужно было постараться: дотянуться, нагнуться, протянуть руки, перейти всю комнату. Игра хорошо стимулирует движения у детишек, которые только-только начали ходить

и делают это неуверенно. После этого скажите, что игрушки спрятались, попросите малыша их найти, комментируйте все действия ребенка, хвалите его. Дополнительно игра способствует развитию речи, потому что вы проговариваете: «Где мячик? Мячик лежит на полу. Принеси мячик! Молодец! Где спряталась кукла? Она спряталась на столе. Дотянись до куклы!».

Повседневные дела

Неужели можно доверить годовалому ребенку повседневные дела? Даже нужно! Это развивает самостоятельность и позволяет задействовать опорно-двигательный аппарат. Что может делать годовалый ребенок:

- складывать свои игрушки в коробку;
- выкладывать постиранное белье из стиральной машины в тазик;
- вытирать за собой пролитую воду на столе;
- приносить по просьбе родителей свою одежду, подгузник, игрушку;
- ближе к 2 годам – снимать варежки, носки, трусы, шапку.

Также он может участвовать в ваших повседневных делах, если не помогать, то хотя бы, не очень мешать и давать вам время на быт. Если вы готовите, дайте малышу легкую сковородку или сотейник, половник, деревянную лопатку. Если вы моете полы – одну тряпочку дайте ребенку. Если вы моете летом машину, вручите одну губку малышу, он с увлечением будет стирать грязь с колеса. Потом грязь нужно будет стирать с самого ребёнка, но зато останется незабываемый опыт и хорошая зарядка на все группы мышц.

Игры на прогулке

Сами по себе пешие прогулки и игры на детской площадке достаточно хорошо развивают физические способности годовалого ребенка. Но иногда прогулки надоедают, становится скучно изо дня в день ходить на площадку и качаться на качелях. Напоминаем, чем можно заняться на улице с ребенком:

1. Зимой на улице можно измерять палкой рыхлые сугробы, а на плотные – залезать, с них же катиться кубарем или на ледянке, если горка небольшая.

2. Снег – благодатный материал для лепки куличиков. Возьмите на улицу лопату побольше и ведро. Если снег не липкий, можно просто копать снежные ямы.

3. Еще одна зимняя забава – изучение следов. Предложите ребенку ходить по вашим следам, ему будет непросто делать большие шаги.

4. Зимой можно устраивать снегопад, а осенью листопад. Действие одинаковое: наклоняемся, набираем в руки снег или опавшие листья, подкидываем их над головой.

5. Если приехали осенью в лес или парк, можно придумать десяток незатейливых игр с листьями: собираем букеты, раскладываем их на дорожке или скамейке, выкладываем ими аппликацию, шагаем по ним и пр.

6. Осенью и весной палкой можно измерять лужи. В эти лужи можно кидать камни, если вокруг нет прохожих.

7. По весенним ручейкам можно пускать кораблики, не обязательно бумажные – листики тоже подойдут.

8. Возвращаемся к ручейку с палками, строим плотину из веток и камней, наблюдаем за изменением русла.

9. Летом можно собирать и сортировать разные предметы – листья, полевые цветы, камни. Собирать их можно в ведро или в кузов грузовика на веревке. Сортировать по цвету, размеру.

10. Сбор природного материала: каштанов, шишек, желудей. Их можно собрать для поделок, а можно устроить ими игру на меткость. Нарисуйте мелом на асфальте круг и кидайте в него каштаны.

Любое повседневное действие с ребенком, будь то игра или просто прогулка, рутинные бытовые задачи, развивают. С каждым днем ребенок становится более ловким, сильным, умелым, чем вчера. И в этом, главным образом, заслуга родителей, которые ежедневно придумывают игры для своего малыша!

