

## **Мне надо много двигаться** **(развитие движений детей на втором-третьем году жизни)**

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития является правильно организованная двигательная активность вашего ребенка. Часто родителей раздражает чрезмерная активность детей, их постоянное стремление куда-то забраться, что-то взять и т. д.

Дорогие папы и мамы, не спешите с запретами, помните, что *движение является биологической потребностью растущего организма*. Невозможно представить, чтобы здоровый ребенок не стремился к движениям, деятельности. Как только малыш овладеет способами перемещения, научится ползать, а затем ходить, он постоянно пребывает в движении. Обратите внимание, что даже с предметами малыш действует на ходу, очень редко присаживаясь или останавливаясь. *Не подавлять надо двигательную активность, а всячески поддерживать ребенка в его стремлении двигаться, быть активным, создавать условия для этого*. Благодаря правильно организованной двигательной деятельности создаются благоприятные условия для обмена веществ, а это стимулирует развитие нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшает пищеварение. Правомерно выражение: «Движение — это жизнь». *Именно движение делает ребенка выносливым, ловким, сообразительным*. Постепенно у него развивается сила, координация, его игровая и бытовая деятельность становится более разнообразной, активной, самостоятельной.

*Сколько же должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?*

Исследования специалистов показывают, что объем и качество движений зависят от целого ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени года, суток, индивидуальных особенностей, условий, в которых он живет. Дети 2—4 лет преодолевают за сутки приблизительно 2,5—3 км, а 6—7 лет — 7—8 км и более. Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. В течение суток потребность в движении также меняется. Так, наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 — во второй.

*Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей*. Есть дети с повышенной двигательной активностью, со средней, умеренной и малой потребностью в движениях. Дети со средней двигательной активностью, как правило, не вызывают у родителей тревоги: они отличаются уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою двигательную деятельность и практически не переутомляются. Ребенок со средней двигательной активностью бегают, ходит, прыгает столько, сколько может. Родители могут не опасаться, что он перегрузится. Другое дело — дети с повышенной двигательной активностью. Они неуравновешенны, не могут регулировать свою двигательную деятельность, не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Детей с повышенной двигательной активностью необходимо вовремя переключать на другой вид деятельности.

Как же должны вести себя родители с такими детьми? *Ни в коем случае не прекращайте резко двигательную деятельность ребенка*. Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным. Если вы

считаете, что ребенок устал от бега, предложите ему, например, поискать пропавшую игрушку. «Алешенька, ты не видел, куда спрятался от нас мишка? Помоги мне его найти». Малыш ходит, ползает, разыскивая игрушку, и организм его постепенно приходит в равновесие. А после этого предложите послушать сказку о медведе. Детям с повышенной возбудимостью необходимо периодически давать задания, требующие точности, координации движений. Например, предложите малышу пройти по узкой дорожке, прокатить мяч, попасть в цель (коробка, обруч, круг, нарисованный на земле, стене), взобраться до установленного знака по лесенке и т. п. Не огорчайтесь, если точные движения не сразу будут получаться.

Малоактивные дети не склонны много бегать, куда-то залезать, предпочитают играть в песочнице, что, к сожалению, вполне устраивает многих пап и мам. Однако родители должны знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки, необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности. Таким детям не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками. Вес их значительно выше нормы, а это вредно для здоровья.

Как приучить малыша к активности, *как сделать, чтобы он хотел двигаться?* Эту задачу поможет решить совместная деятельность родителей и ребенка. Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка, постепенно увеличивая расстояние бега. Пусть малыш попрыгает как зайчик или воробышек. А вы посчитайте, сколько раз он прыгнет. Обязательно похвалите его, даже если он не очень хорошо справился с заданием. Хорошо активизируют действия малышей различные игрушки, особенно мяч. Действия с мячом дают нужную нагрузку организму и в то же время не утомляют. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч. Постепенно действия с мячом будут усложняться. Всегда радуйтесь успехам ребенка. Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит интерес к ней у малыша.

Очень важно, чтобы ребенок своевременно овладел всеми видами основных движений. Помогите ему в этом. А для того чтобы ваша помощь была эффективной, познакомьтесь с особенностями развития основных движений и задачами обучения этим движениям детей раннего возраста.

**Ходьба.** Дети начинают ходить к концу первого — началу второго года жизни. На протяжении второго-третьего года ходьба совершенствуется, а к концу дошкольного периода складывается стереотип ходьбы, то есть формируется походка. Для малыша, начинающего ходить, характерны следующие особенности: ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни повернуты внутрь. Ребенок ставит ногу не с пятки на носок, а опускает на рею стопы, шлепая ею. Шаг неравномерный, короткий, семенящий. Малышу трудно выдерживать направление при ходьбе.

*Поэтому перед вами стоит задача — способствовать развитию У ребенка этого основного движения:*

1. Проходить без помощи взрослого сначала небольшое расстояние (1—2 м), постепенно доводя его до 200—500 м с небольшим отдыхом.
2. Ходить в определенном направлении (пойдем к кукле Кате, мишке и т. д.).

3. Поднимать ноги при ходьбе, стопы ставить параллельно. Для этого можно перешагивать через веревочки, кубики и т. п. (высота от 5—10 до 15—20 см), ходить по дорожке с нарисованными параллельно следами.

4. Держать корпус прямо, не опускать голову.

**Бег.** Бег отличается от ходьбы наличием фазы полета (полный отрыв от поверхности). Умение бегать формируется у ребенка к концу второго года, а иногда только на третьем году. Это зависит от физических данных малыша.

Особенности бега в этом возрасте: мелкие семенящие шаги, ноги опускаются на землю всей стопой, движения рук и ног несогласованны, заметны боковые раскачивания корпуса, скорость бега очень небольшая. Малыш быстро устает.

*Поэтому ваша задача — способствовать формированию у детей умения бегать:*

1. Переходить от ходьбы к бегу и наоборот.
2. Бегать в заданном направлении.
3. Менять направление при беге.
4. Правильно держать корпус.

**Ползание, лазанье.** Ползанием ребенок овладевает на первом году, на втором этот вид движений совершенствуется. Лазанье по лестнице ребенок осваивает на втором году: сначала приставным Шагом, затем смешанным и только к концу третьего года жизни — Переменным шагом. Однако надо иметь в виду, что не все дети овладевают к трем годам перекрестной координацией, а следовательно, и чередующимся шагом. Это не должно огорчать родителей, так как к 5—5,5 года перекрестная координация возникает спонтанно, без особого обучения.

*Однако ваша задача — создать условия для развития у малыша умения ползать:*

1. Ползать по прямой, с подлезанием под веревку (высота 25—см), пролезать в обруч, под стулом и т. д.
2. Ползать вверх по наклонной доске, сползать с нее вниз (высота —1 м).
3. Лазать по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота |1-1,5 м).
4. Влезать на лестницу и слезать с нее.

**Бросание и катание.** На втором году ребенок начинает осваивать упражнения в метании. К ним относятся прокатывание мяча бросание, бросание с последующей ловлей. Выполняя эти движения, малыш не всегда выдерживает направление. Толкание и бросок мяча тоже еще слабые. Ребенку трудно соразмерить силу броска с расстоянием, и поэтому он не всегда попадает в цель.

*Чему можно научить малыша?*

1. Бросать, катать мяч в определенном направлении (прокатывать в воротца, между кубиками, бросать в корзину, кукле Кате и т. п.).
2. Соразмерять силу броска с расстоянием (ребенку предлагают несколько раз бросить мяч в корзину с расстояния от 0,5 до 1,5 м, меняя расстояние для возникновения у ребенка разных мышечных ощущений).
3. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5—1,5 м). Бросать мяч взрослому.
4. Подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить.
5. Бросать мяч об пол и пытаться ловить.

**Прыжки.** Прыжковыми движениями малыш начинает овладевать одновременно с бегом на втором-третьем году. Прыжок, так же как и бег, требует известной

физической подготовленности. Вначале ребенок овладевает подскоками на месте, с продвижением вперед, затем учится прыгать в длину с места, спрыгивать с предметов. При прыжке малыш тяжело опускается на всю ступню, колени почти не сгибаются, движения его рук и ног плохо согласованы. Руки не помогают отталкиванию и приземлению. Перечисленные особенности прыжка делают его опасным для малыша: прыжок даже с незначительной высоты может при неправильном приземлении привести к сотрясению внутренних органов, что вредно для организма.

*Поэтому нужно способствовать развитию у малыша следующих умений:*

1. Ритмично приседать, сгибая ноги в коленях («пружинка»), постепенно отрываться от пола.
2. Подскакивать на месте на двух ногах, отталкиваясь носками. Приземляться мягко, слегка согнув ноги в коленях.
3. Подскакивать с продвижением вперед.
4. Перепрыгивать через линии, нарисованные на полу (расстояние между линиями 10, затем 20, 30 см), прыгать через ручеек, канавку и т. д.
5. Подпрыгивать вверх, касаясь предмета, находящегося на высоте 10—15 см от поднятой руки ребенка.
6. Спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см.

Итак, вы теперь знаете, как развиваются основные движения малыша и какие задачи при этом стоят перед вами. Мы хотим вас предупредить о том, что перечисленные выше трудности в освоения движений сами по себе не исчезают. Некоторые из них могут сохраняться на протяжении всей жизни. Вам, наверное, приходилось видеть взрослых, которые косолапят, низко опускают голову, излишне размахивают руками при ходьбе, или подростков,двигающихся тяжело и неуклюже, неспособных преодолеть препятствие. Надеемся, что вы хотите видеть своего ребенка ловким, выносливым, с легкой походкой, красивыми движениями. А раз так, то не теряйте времени, приступайте к обучению вашего малыша этому искусству. И не забудьте о красоте собственных движений, ведь ребенок будет подражать вам.

*Прежде всего создайте условия для развития движений.* В распоряжении вашего ребенка должны быть разнообразные игрушки, пособия, стимулирующие двигательную активность: каталки, машины, разнообразные ящики и коробки, дорожки из клеенки разной ширины, надувное бревно для перелезания, мячи разных размеров и из разного материала (резиновые, тряпичные, надувные и т. д.), велосипед трехколесный, лыжи и т. д. (см. Приложение). Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться. Максимально используйте ближайшее природное окружение (полянки, дорожки, спортивные детские площадки). А сделав все это, предоставив в распоряжение ребенка пособия, игрушки, выделив место, не мешайте ему проявлять самостоятельность и активность, не спешите на помощь. Пусть малыш сам преодолевает препятствия.

Однако для совершенствования движений самостоятельной двигательной деятельности ребенка недостаточно. *Необходимо проводить специальные занятия, подвижные игры, делать утреннюю гимнастику.*

Какие же могут быть достижения в развитии движений у вашего малыша, если вы последовали нашим советам?

На втором году жизни малыш может:

#### *Ходьба*

- Ходить в определенном направлении со зрительными ориентирами.
- Ходить по ограниченной поверхности (по дорожке из клеенки, по доске, по нарисованной на земле или полу дорожке шириной 20—25 см).
- Подниматься и спускаться по наклонной доске (высота 10—15—18 см от пола).
- Перешагивать препятствия: веревку, палку, положенную на пол или землю, затем приподнятую на 5—10 см.
- Ходить по земле, подниматься на бугорки, горки, спускаться с них, перешагивать через небольшие канавки.

#### *Лазанье*

- Влезать на лесенку-стремянку высотой 1 — 1,5 м. Слезать с нее сначала приставным шагом, затем чередующимся.
- Пролезать в обруч, под веревку, под скамейку и т. д.
- Перелезать через бревно.
- Подниматься по лестнице, спускаться с нее.

#### *Бросание*

- Катать мяч, бросать вниз, вдаль, догонять его. Перекатывать мяч взрослому, прокатывать между предметами.
- Каждой рукой бросать маленький мячик в корзину (расстояние 50—70 см).
- Бросать большой мяч вверх.

К трем годам ребенок может:

#### *Ходьба*

- Ходить, не шаркая ногами, выдерживать направление без зрительных ориентиров.
- Ходить по ограниченной поверхности (ширина 15—20 см).
- Бегать в одном направлении, по кругу в течение 30-40 секунд.
- Кружиться на месте.
- Ходить по извилистому шнуру, уложенному на пол.
- Пробегать медленно до 80 м.

#### *Лазанье, ползание*

- Подползать под веревку (высота 25—30 см).
- Ходить на четвереньках по ограниченной поверхности (дорожке, скамейке шириной 20 см).
- Влезать на лестницу и слезать с нее.
- Влезать на табурет, стул и спускаться с него.

#### *Бросание*

- Бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50—100 см).
- Бросать мяч в цель (расстояние 100—120 см).
- Бросать мяч вперед двумя руками снизу.
- Прокатывать мяч между предметами.

#### *Прыжки*

- Подпрыгивать на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед.
- Спрыгивать с предметов (высота 10—15 см).
- Прыгать с места на двух ногах как можно дальше.
- Перепрыгивать канавку, ручеек (15—20—25 см).