

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»
Региональный информационно-методический центр ранней помощи

Методические рекомендации

«Физическое развитие ребенка раннего возраста»



2024 год

Забота о физическом развитии ребенка имеет особое значение в раннем возрасте. В этот период жизни малыш только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать действия.

Грамотно организованная двигательная активность ребенка способствует укреплению его здоровья. Она является одним из важных условий правильного обмена веществ, стимулирует развитие нервной и сердечно-сосудистой систем, костно-мышечного аппарата, органов дыхания и пищеварения. Двигательная активность играет важную роль и в обеспечении полноценного психического развития ребенка, так как стимулирует положительные эмоции, повышает общий жизненный тонус малыша, дает пищу для разнообразных впечатлений и активной познавательной деятельности.

Физическое развитие детей до 1 года

С первого крика ребенка после рождения начинается длинный путь по освоению всех жизненно необходимых навыков. В первые месяцы жизни малышу недостаточно своевременного кормления и любви со стороны родителей. Особое внимание стоит уделить физическому развитию малыша, обучению его базовым двигательным упражнениям по возрасту. Среди наиболее популярных видов стимуляции двигательной активности, применяемых в комплексе, выделяются:

- первичное закаливание;
- физиологический массаж;
- водные процедуры;
- упражнения на развитие двигательных умений по возрасту;
- гимнастика;
- занятия на фитболе.

Упражнения по стимуляции двигательной активности ребенка 0-1 год

- погладьте малыша по щеке, которая ближе к груди, перед кормлением. Малыш сам повернет голову, а значит сам напряжет мышцы;
- кладите на живот перед каждым кормлением после заживления пупочной раны. Лежание на животе развивает мышцы шеи, спины и рук;
- выполняйте простое упражнение в 1 месяц и старше с ребенком, лежащим на спине. Сядьте на пол и согните ноги в коленях. Положите ребёнка спиной на свои ноги так, чтобы его голова лежала на коленях. Стимулируйте сгибание и разгибание ножек малыша, слегка надавливая ладонью или большим пальцем на его ступни.

Получается некое подобие упражнения «велосипед». Занимайтесь так с ребёнком 2-3 раза в день.

- вложите большой палец в ладошку грудничка, и тем самым побудите его схватить. Также попробуйте пощекотать тыльную сторону кисти малыша, и увидите, как его ладошка раскроется. Эти два упражнения являются хорошей гимнастикой для укрепления рук;

- при поднимании ребёнка с любой поверхности поверните его на бочок, слегка наклонив животом вниз. В таком положении он может держать голову сам с рождения и тренировать мышцы шеи и спины. Только помните о чередовании стороны, через которую поднимаете ребенка в течение дня. Это поможет не допустить мышечного перекоса и загиба тела у грудничка.

Первичное закаливание

Главный принцип внедрения всех закаливающих процедур в жизнь – постепенность и регулярность! Чтобы закаливание пошло на пользу, перед его началом проконсультируйтесь с педиатром (он посоветует закаливающие процедуры, исходя из особенностей здоровья вашего малыша), а также придерживайтесь следующих нехитрых правил:

- начинать и проводить любые закаливающие процедуры можно только тогда, когда ребенок здоров;
- для начала закаливания сезон не имеет значения, но лучше и проще летом;
- крайне важно, чтобы закаливающие процедуры занимали в распорядке дня свое неизменное место (то есть выполнялись в одно и то же время);
- увеличивайте время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывайте настроение ребенка, проводите процедуры в форме игры;
- начинать закаливание можно в любом возрасте;
- не допускайте переохлаждение ребенка;
- избегайте продолжительного воздействия как низких температур, так и перегревания;
- сочетайте закаливающие процедуры с физическими упражнениями и массажем.

Процедура закаливания	Время проведения	Примерная продолжительность
Прогулки на свежем воздухе	В течение всего дня	Не реже 2 раз в день по 2 часа минимум
Дневной сон на свежем воздухе	До или после обеда	1-2 раза в день по 1-1,5 часа
Солнечные ванны	Зависит от климатической зоны - в период наименьшей солнечной	Грудничкам не более 1-2 минут, детям старше года - до 20

	активности	минут (на все стороны тела)
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	В помещении: 2-3 раза в день по 2-15 минут; на свежем воздухе: сколько угодно долго адекватно климату
Обтирание	После пробуждения	В течение 1-2 минут
Душ	Утром и/или после гимнастики	После 1,5 лет по 1 минуте
Обливание	После солнечных ванн, гимнастики или вечернего купания перед сном	15-30 секунд
Купание в прохладной воде	Перед сном	5-7 минут
Купание в открытом бассейне (реке, море, озере)	До, во время или после солнечных/ воздушных ванн	После 1,5 лет по 2-7 минут
Массаж и физкультура	Утром, спустя 60 минут после еды	1-2 раза в день по 5-15 минут (в зависимости от возраста)
Гимнастика и активные игры	В любое время дня, но спустя 30 минут после еды	От 10 минут и больше

Массаж

Для каждого возраста существуют свои особенности проведения массажа, позволяющие стимулировать определенные двигательные навыки. Чаще всего массаж используется перед или после базовых физических упражнений, разогревая или расслабляя все мышцы тела ребенка. Массаж играет особую роль в физическом становлении ребенка в первые полгода жизни, пока малыш не имеет достаточно большой двигательной нагрузки.

Систематическое применение массажа с детьми раннего возраста дает хорошие результаты: дети отличаются от своих сверстников хорошей осанкой, ловкостью, быстрой двигательной реакцией, отсутствием плаксивости. Итак:

Надо помнить: различные приемы массажа оказывают различное воздействие на нервную, лимфатическую, периферическую и капиллярную системы.

Здоровые младенцы могут получать массаж уже с первого месяца жизни. Помимо удовольствия от нежных прикосновений мамы, ребенок еще получает очевидную пользу. Процедура поможет укрепить эмоциональную связь с мамой и папой, стимулировать рост, увеличивать продолжительность сна, развивать двигательные навыки. Поглаживания помогают в развитии мышечного каркаса грудничка, предупреждают простудные заболевания, помогают набрать вес. Во время процедуры происходит:

- правильное развитие двигательных навыков – малыш учится переворачиваться, поднимать голову, сидеть, а далее ползать и ходить;
- активация физиологических процессов;
- повышение психологической активности;

- нормализация мышечного тонуса или снижение гипертонуса;
- улучшение кровообращения для поступления кислорода к органам и тканям;

Поглаживанием и растиранием достигается расслабление мышц и снятие гипертонуса, а, чтобы достичь обратного результата, используют легкие похлопывания и поколачивания.

Особенности проведения массажа детям

- Новорожденным процедура проводится для расслабления сгибательных и разгибательных функций мышц рук и ног т.к. течение первых 3-4 месяцев после рождения дети испытывают повышенный мышечный тонус.

- Для младенцев от 3-6 месяцев рекомендуется массажировать конечности, чтобы укрепить их мускулатуру. Также полезно воздействовать на ладошки и пальчики малыша — это способствует развитию мелкой моторики.

- Детям в возрасте от 6 до 9 месяцев важно проводить массажные сеансы всего тела. Это поможет им освоить навыки ползания, сидения и вставания на ножки.

- Активная гимнастика в сочетании с массажем рекомендуются детям в возрасте от 9 до 12 месяцев. Такие занятия способствуют развитию координации движений, что делает первые шаги грудничка более устойчивыми и уверенными.

- Релакс-массаж с года поможет малышу расслабиться перед сном, снимет эмоциональное напряжение и поспособствует быстрому засыпанию.

- Дети от 2 до 7 лет должны принимать релакс-массаж не только для расслабления и тонуса мышц, но и для развития речевой активности и логического мышления.

При наличии показаний и рекомендаций врача лечебный массаж следует доверить рукам профессионала.

Водные процедуры

Водные процедуры для младенца – не только очищение кожи. В зависимости от используемой воды они могут обладать лечебным, расслабляющим или бодрящим действием. Детям с особенностями здоровья могут назначить водные процедуры и принятие ванн с экстрактами трав. Начинать обучать малыша плаванию стоит не спеша и спокойно. В первое время стараемся, чтобы проявились плавательные рефлексy, которые начинают угасать после рождения, если ребенок не занимается плаванием. Поначалу держим малыша обеими руками: одна рука поддерживает головку и верхнюю часть спины, а другая — область груди (в положении и на спине, и на животе). Следите за тем, чтобы тело ребенка находилось в воде, сохраняя горизонтальное положение.

Занятия начинаются со скольжения по поверхности воды (вдоль ванны, восьмеркой) и покачивания. Ушки у малыша могут быть в воде, при плавании на груди поддерживайте подбородок, чтобы в рот не попала вода. Когда заметите появление гребных движений, одну руку можно убрать. Теперь вы поддерживаете только голову малыша. Это создает условия для свободного движения руками и ногами при плавании в положении на животе и спине.

Если малыш с удовольствием занимается в воде, можно начинать учить его задерживать дыхание: полейте головку и лицо ребенка водой, захваченной рукой из ванны. Малыш закроет глаза и на две-три секунды задержит дыхание. Повторяйте на каждом занятии по 3 – 4 раза.

Когда ребенок уже достаточно тренирован, научится задерживать дыхание и овладеет навыком грести руками, можно приучать малыша к самостоятельному плаванию.

Предлагаемый нами комплекс упражнений предназначен для самостоятельного выполнения дома.

- **Плавание на спине.** При этом одной рукой взрослый поддерживает затылок ребенка, другая рука находится у него под спинкой. Совершаются линейные, зигзагообразные движения вперед-назад, с отталкиванием ножками от краев ванны;

- **Плавание на животе.** До того момента, пока ребенок не научился хорошо держать голову, ему поддерживают голову и шею с двух сторон. Деток постарше в положении на животе поддерживают одной рукой под подбородок (по типу «ковша»), другой рукой удерживают тельце;

- **Плавание на боку.** Голова и туловище ребенка располагаются на предплечье одной руки взрослого, второй рукой удерживается ручка малыша;

Не забывайте, что самое главное в занятиях аквагимнастикой (как и любой другой) — сочетание пользы и удовольствия, поэтому не старайтесь делать «как надо», прислушивайтесь к пожеланиям своего малыша, импровизируйте и просто радуйтесь минутам такого приятного общения. Если вы не будете излишне напряжены — ваши движения станут мягкими и уверенными, малыш не будет проявлять беспокойства, а упражнения будут приносить лишь положительные эмоции вам обоим.

Занятия на фитболе

Занятия на фитболе – это популярный вид физического развития, позволяющий укреплять и развивать разные группы мышц. Применяется с 2-недельного возраста. Базовым принципом занятий при помощи гимнастического снаряда является своевременность. Все упражнения вводятся по мере освоения базовых навыков. В зависимости от желания родителей или советов педиатра, подбирается базовый (нагрузка на все группы мышц) или специальный комплекс на развитие определенной зоны: спины, свода стоп, брюшного пресса, позвоночника и суставов, мышц таза.

Упражнения на мяче очень нравятся детям любого возраста. Но в грудничковом возрасте, помимо удовольствия от занятий для детей несомненная польза.

- Снижается мышечный гипертонус;
- Улучшается работа внутренних органов;
- Улучшается вестибулярный аппарат;
- Укрепляются мышцы спины, живота и конечностей.

Комплекс упражнений для детей способствует укреплению мышц спины, особенно вокруг позвоночника, делает позвоночник сильным и гибким. А это залог нормального функционирования нервной системы и свободного распределения нервных импульсов по всему организму.

Основные правила гимнастики на мяче

- Укрепление мышц спины — кладем ребенка на живот;
- Укрепление мышц живота — кладем ребенка на спину;
- Укрепление мышц при пупочной грыже — кладем ребенка на спину;
- Общее расслабление ребенка — как правило, на животе;
- Коррекция мышц при асимметрии мышечного тонуса — уклон мяча в ту сторону, где наблюдается повышенный тонус.

Оптимальный диаметр мяча для занятий с грудным младенцем — 60 – 65 см. В грудничковом возрасте для того, чтобы снизить повышенный тонус, мяч немного приспускают; чтобы, наоборот, тонизировать организм — туго надувают. Кроме общих для всех видов гимнастики, специфических противопоказаний для занятий на мяче практически нет, за исключением незажившей пупочной ранки. Начинать занятия можно уже с месячного возраста.

Не переживайте, если в первое время и вы и малыш будете чувствовать небольшую неуверенность и напряжение: вы оба быстро освоитесь, если будете заниматься регулярно и без форсирования событий.

Организм малыша быстро отреагирует на такие занятия: результаты упражнений на мяче будут заметны почти сразу. Кроха станет активнее, крепче, перестанет бояться изменений положения своего тела, у него улучшатся сон и аппетит, он получит положительный эмоциональный заряд.

Техника выполнения упражнений

- **Малыш на животе.** Кладем руки малышу на спину и слегка прижимаем его к мячу. Можно правой рукой придерживать кроху за спинку, а левой — фиксировать левую ножку в области коленного сустава. Начинаем потихоньку покачивать малыша вперед, назад, по кругу.

- В том же положении покачивайте малыша к себе и от себя, если малыш уже держит головку;

- **Малыш на спине.** Придерживаем его руками за живот и в области голени, или можно правой рукой фиксировать живот, а левой — левую ногу. Медленно при покачивании мяча к себе сгибаем ноги малыша в коленных суставах, а при движении мяча от себя — выпрямляем. Осторожно качаем ребенка в положении лежа на спине в позиции головой вниз. Хорошо, если малыш будет при этом распрямлять руки, это снижает тонус мышц-сгибателей. Теперь пробуем выполнить это же движение сначала только правой, затем только левой ногой;

- **Малыш снова на животе.** Держим его за руки и покачиваем вперед-назад. Постепенно приподнимаем вытянутые вперед ручки, чтобы малыш оторвал грудную клетку от мяча;

- В том же положении правой рукой придерживаем малыша в области поясницы, а левой пробуем уложить в «позу лягушки», широко разведя колени. В такой позе покачиваем вперед, назад, создавая вибрацию. Это не только расслабляет, но и очень полезно для развития тазобедренных суставов.

Во время занятий на мяче разговаривайте с малышом, хвалите его, пойте песенки или говорите прибаутки. Если малышу что-то не понравилось или он уже устал — прекратите занятия, продолжите в другой раз. Время занятий на мяче строго не регламентировано. Если вы и ребенок получаете от этого удовольствие, занимайтесь в течение дня сколько хотите.

Физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет

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.

- Для освоения ходьбы, научите ребенка ходить по узкому пространству, так лучше развивается координация.
- Почаще прогуливайтесь с ребенком там, где есть элементы препятствий: кочки, подъемы, ямки. Не откажите ребенку пройти по бревну, залезть на небольшой подъем.
- Используйте игрушки с колёсами, где ребенку приходится толкать их или тянуть за собой.
- Больше ходите по ступенькам. Ходьба по ступенькам прекрасно укрепляет ноги.
- По мере возможности используйте плавание, оно тренирует и развивает все мышцы.
- Научите ребенка играть с мячом. Катать в определенном направлении, бросать, ловить.
- Используйте для развития малыша музыкально-ритмические упражнения. («Ладушки», «Каравай», «Мельница» и другие).

Ребенок 2 – 3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет позже.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи, согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

Первое, что надо четко усвоить: движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности.

Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмысливал его.

Воспитывая физически малыша, надо учитывать его индивидуальные особенности. Если он по своей натуре робок, не уверен в себе, его надо подбадривать, хвалить за успехи. Если же он уравновешен, имеет спокойный характер, даже несколько вял и инертен, то вовлекайте его в подвижную игру, заинтересовывая какой-либо новой игрушкой или придумывая увлекательную ситуацию.

Включать некоторые гимнастические упражнения в игру ребенка 2 – 3 лет просто необходимо. Поэтому все рекомендуемые для данного возраста комплексы физических упражнений следует проводить с малышом в виде игры. Это можно делать и дома, и во время прогулки, обыгрывая каждое упражнение соответствующим образом.

Очень важно создать условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «мини – стадион». Ведь ребенок уже в 2,5

– 3 года, а иногда и раньше с интересом будет влезать на лесенку, и спускаться с нее, качаться на качелях, ходить по ровной и наклонной доске и т.д.

Каждому возрасту – своя физкультура.

Не заставляйте малыша делать какое – либо упражнение, если он не захочет.

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем.

Утренняя гимнастика подготавливает организм ребенка к той нагрузке, которую ему предстоит испытать в течение дня. Ну, а если вы ее делаете вместе с ним, всей семьей, то это имеет большое воспитательное значение.

Игровая форма гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Она проходит весело, содействует развитию самостоятельности; координированности и ритмичности движений

Подберите для гимнастики ритмическую музыку. Больше подбадривайте ребенка, старайтесь создать у него хорошее настроение. А главное занимайтесь с ним сами.

Не думайте, что физическое воспитание может ограничиться только проведением комплекса упражнений или утренней гимнастики. Используйте каждый удобный случай, любую возможность!

Например, летние прогулки. Постарайтесь почаще бывать с малышом в парке, в саду, выезжать за город. Если вы летом живете на даче, не ограничивайтесь пределами своего участка, выходите в поле, в лес, на речку. Во время таких прогулок малыш постепенно привыкает владеть своими движениями в различной обстановке, попадая в естественные условия.

Заранее составьте себе маршрут прогулки, чтобы пройти с малышом определенное расстояние. Это вырабатывает у него выносливость.

Можно немного поиграть (в догонялки, прятки и др.) и, еще раз отдохнув, отправиться в обратный путь.

Позаботьтесь о том, чтобы ваш малыш на прогулке в зимнее время года мог активно двигаться и не мерзнуть. Можно сделать хорошо утрамбованные горки разной высоты и ширины с лесенками, со спиральной дорожкой и т.п. На прогулку дайте малышу лопатку, санки, чтобы он мог копать и перевозить снег, а также веник – разметать дорожки.

Постарайтесь организовать подвижную игру с небольшой группой детей или какую-нибудь совместную деятельность с одним или двумя детьми (печь куличики, что-нибудь строить, перевозить грузы и т.п.). Вашему ребенку это принесет только пользу, особенно если он не посещает дошкольное учреждение. Во время совместной игры ребенок получает первые уроки общественного поведения, приобретает товарищей.

Запомните: ребенку раннего возраста нельзя прыгать с большой высоты, поднимать тяжести.

Уже с 1,5 лет ребенок может съезжать на санках с небольших пологих горок, а потом самостоятельно подниматься. Малыши могут катать друг друга на санках по ровным дорожкам. Все это развивает силу, ловкость, решительность. С 2,5 лет его уже можно учить кататься на лыжах. Но при этом важно соблюдать необходимую постепенность и последовательность, чтобы не отбить охоты к этому занятию. Сначала малыш ходит на лыжах без палок, может даже с поддержкой за одну руку, а затем с

палками. В 3 года некоторые ребята уже довольно прилично ходят на лыжах и даже съезжают с небольших горок. Эти упражнения развивают все основные группы мышц, вырабатывают выносливость, смелость, способствуют хорошей координации движений. С 1,5-2 лет ребенок может кататься на трехколесном велосипеде. Надо только следить, чтобы размеры велосипеда соответствовали росту ребенка, и чтобы он не переутомлялся.

Главное обеспечить гармоничное физическое развитие: совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивая ребенка физически, самое главное, проявлять уважение к воле, желаниям и настроению ребенка. С первых дней жизни важно научиться понимать настроение ребенка, распознавать что ему по душе, а что расстраивает. Все дети растут и развиваются в собственном темпе. Ничего страшного, если ребенок не владеет всеми вышеперечисленными навыками, важен прогресс и совершенствование способностей по мере роста и развития малыша.

От взрослых зависит, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребенка в будущем. Пусть ваши занятия будут не только и не столько хорошей физической тренировкой для вашего ребенка, сколько способом прожить вместе с малышом чудесные минуты гармонии, взаимопонимания и тихой радости.

Список использованной литературы

1. Лупандина-Болотова Г.С. Сидеть, ползать, ходить: как помочь ребенку сделать первый шаг? Эволюция движений от 0 до года. – Ростов н/Д: Феникс, 2023. – 190 с.
2. Бадалян Л.О. Невропатология: Учебник для студентов дефектологических факультетов. – М.: Просвещение, 1982. – 350с.
3. Лапшин В.А. Основы дефектологии. – М.: Просвещение, 1990. – 142с.
4. Источник Kukuriku - Все о детях и для детей: <https://kukuriku.ru/razvitie/ranee/phizicheskoe/>