Консультация для родителей « Развитие физической активности у детей от 0 до 3 лет»

Раннее детство – особый период становления органов и систем, и, прежде всего, функций мозга. Период от 0 до 3-х лет является определяющим для становления речи, и, если в этот период не уделять внимания ее формированию, то в дальнейшем потребуется масса усилий, чтобы наверстать упущенное.

К концу второго или третьего месяца при условии целенаправленного воспитания ребенок постепенно овладевает умением самостоятельно поднимать и удерживать голову, когда он лежит на животе или находится в вертикальном положении на руках у взрослого. Это имеет большое значение для развития мозга: движения головы улучшают кровообращение и расширяют кругозор ребенка; мозг получает больше разнообразных внешних раздражений.

К 3 месяцам у ребенка укрепляется 3 – 6 месяцев. Продолжается интенсивное физическое развитие малыша. Начиная с 3-го месяца малыш овладевает подготовительными движениями К ползанию: умение поворачиваться на бок, на живот, к 6 месяцам поворачивается с живота на спину. Примерно в этом же возрасти появляются первые попытки ползать. Совершенствуется деятельность органов чувств. Важным формирования движений в этот возрастной период является ползание, дающее возможность знакомиться со многими предметами. Оно возникает непосредственно из позы, лежа на животе и стремления ребенка дотянуться до какого-либо предмета.

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

- грудной возраст до 1 года,
- ранний возраст от 1 года до 3 лет,
- дошкольный возраст от 3 до 6 лет,
- школьный возраст от 6 до 17лет.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Грудной возраст (до 1 года)

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен.

На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться.

- B 2 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи.
- В 4 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик.
- B 7 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору.
- $B\ 10-12$ месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые – и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

Ранний возраст (от 1 года до 3 лет)

На 2-ом году жизни главная задача родителей – поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения.

На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей — способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.