



## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

### *Как дети учатся управлять своими телами?*

#### **Введение: физическое развитие ребенка**

- Физическое развитие и физическая активность играют важнейшую роль в сохранении здоровья вашего ребенка на протяжении всей его жизни. В частности, физическая активность предотвращает возникновение заболеваний сердца, диабета и ожирения. Она также способствует душевному здоровью, счастью и эмоциональной устойчивости ребенка.
- Двигательные навыки закладывают фундамент для всех остальных видов обучения и открывают детям возможность успешно взаимодействовать с окружающими их людьми, познавать мир, учиться и играть с друзьями.
- Физическая активность подготавливает детей к различным видам деятельности в более поздние годы жизни, включая фитнес, всевозможные виды спорта и активный отдых.
- Дети младенческого, ясельного и дошкольного возраста достаточно развиты, чтобы приобретать новые двигательные навыки, и стремятся к этому. Дошкольный период – это оптимальный промежуток времени для приобретения детьми основных двигательных навыков. Если ребенок не приобретает эти навыки в дошкольном возрасте, позже ему может быть труднее освоить их, и его способность участвовать в физической активности может быть ограничена в течение долгого времени.
- В дошкольный период дети развивают важнейшие двигательные навыки. Но эти навыки строятся на физическом развитии, которое сформировалось у ребенка в младенческом и ясельном возрасте.
- Теперь мы уже знаем, как много дети узнают о мире, благодаря активному времяпровождению на улице и на природе. Очень важно, чтобы взрослые сами создавали для детей возможность участвовать в активных играх, так как многие дети проводят основную часть времени перед экраном телевизора или за компьютером вместо того, чтобы вести активный образ жизни.
- Чем больше опыта получают дети через физическую активность, тем более смелыми они вырастают и тем охотнее они пробуют что-то новое и поэтому приобретают еще больше навыков. Дети, которые проводят много времени перед телевизором или за компьютером, менее охотно берутся за новые физические задачи и могут упустить свой шанс развить важные физические навыки.
- Проведенные исследования подчеркивают преимущества времяпровождения детей на природе и показывают, что дети предпочитают проводить время на природе. Нам также известно, что прогулки по территории с зелеными насаждениями и на открытом воздухе способствуют улучшению мыслительных способностей ребенка, его общему благополучию, а также взаимоотношениям с другими людьми.



## Введение: грудной и ясельный возраст

Физическое развитие детей грудного и ясельного возраста включает приобретение таких навыков, как перекатывание, сидение прямо, ползание, ходьба и бег. Благодаря этим навыкам, дети могут увидеть свое окружение под разными углами и взаимодействовать с ним самыми различными способами. Физическое развитие ребенка тесно связано с его развитием во всех остальных сферах жизни. Когда ребенок подтягивается и принимает положение стоя, он может увидеть поверхность стола, и тогда перед ним открываются новые возможности познать мир: теперь он может рассмотреть журналы и чашки на этом столе. Когда малыш начинает толкать коляску, он осваивает такую новую для него идею, как движение. А когда он подталкивает коляску к своему другу, который кладет в нее пупсика, он также расширяет свои навыки общения.

К тому времени, когда ребенку исполнится 36 месяцев, он научится легко выполнять различные физические действия: бегать, лазать, прыгать, бросать предметы, пинать, поворачиваться, переносить предметы и крутить педали. Дети выполняют все эти действия уже с некоторым умением и координацией, а некоторые дети могут даже комбинировать действия, например, бегать и при этом нести что-то в руках, взбираться на какую-то поверхность и прыгать или танцевать, одновременно двигая руками, ногами и туловищем.

### *Вы можете увидеть, как ваш ребенок в возрасте до 36 месяцев:*

- Спрыгивает с нижней ступеньки лестницы.
- Делает прыжок вперед на несколько сантиметров.
- Пинает мяч.
- Ловит мяч двумя руками.
- Поднимается и спускается по лестнице, наступая на каждую ступеньку обеими ногами и не держась за перила.
- Ходит на цыпочках.
- Катается на детской машинке без педалей.

### *Вы можете увидеть, как ваш 36-месячный ребенок:*

- Ходит и бегаёт, ускоряясь, замедляясь и делая повороты.
- Бросает и пинает мяч (без особого умения).
- Катается на трехколесном велосипеде.
- Взбирается на лестницы и конструкции для лазанья и спускается с них.
- Поднимается по лестнице, наступая на каждую ступеньку одной ногой и не держась за поручни.
- Ходит задом наперед.
- Делает прыжки двумя ногами.
- Ловит мяч.



## Советы родителям по физическому развитию ребенка ясельного возраста:

- Дети ясельного возраста нуждаются в том, чтобы родители предоставили им множество возможностей двигаться, бегать, карабкаться, прыгать и бросать предметы. Они любят переносить тяжелые вещи и строить что-то из кубиков и естественных материалов.
- Детям ясельного возраста нравится толкать предметы, например, коробки, маленькие коляски и тележки.
- Этим детям нравится строить башни из предметов и нагромождать предметы друг на друга (а также разрушать конструкции). Они будут охотно делать это практически со всем, что найдут: с консервными банками, картонными коробками, палками и листьями с улицы, мелкими обрезками дерева из магазина пиломатериалов или из кубиков.

*Когда начинающие ходить малыши роняют предметы и сваливают в кучу, пытаются поправлять их, они учатся силе тяжести.*

- Дети ясельного возраста также любят лазать, и некоторые из них залазят на все, что попадает им под руку (стулья, кресла, столы, полки, диваны, скамейки). Решите, какие предметы достаточно безопасны для подобных экспериментов вашего ребенка, и если он попытается залезть на что-то неподходящее, напомните ему о предметах, которые вы считаете безопасными для него.

*Залезание вверх дает детям возможность развивать силу, равновесие и координацию.*

- Вы также можете использовать матрасы, подушки и невысокие предметы, чтобы ребенок мог попрактиковаться в том, чтобы залазить на них и спускаться вниз.
- Детские площадки для игр дают детям возможность ползать; для этого также хорошо подходят места на природе с бревнами, валунами и холмами. Вы можете выйти вместе с ребенком на улицу и поискать недалеко от дома подходящие места, где бы он мог ползать.
- Иногда дети падают, когда пытаются на что-то залезть, но в большинстве случаев они им удается удержаться и отделаться небольшими царапинами. Легкие падения также является для них способом чему-то научиться. Часто они хотят вернуться туда еще раз, чтобы попробовать вскарабкаться снова, и им это удается благодаря всему тому, чему они научились в прошлый раз.
- Когда ваш ребенок начинает учиться лазать, очень важно, чтобы вы предварительно осмотрели территорию и решили, достаточно ли она безопасна для вашего ребенка.
- Детям ясельного возраста нравится проверять свои новые навыки, как на улице, так и дома. Даже непродолжительная прогулка дает ребенку возможность проверить новые поверхности для ходьбы, побегать и попрыгать, понаблюдать за птицами и перепробовать все то, что можно найти на улице.
- В этом возрасте дети также любят бросать предметы. Вы можете дать ребенку разные резиновые мячики, которые он сможет бросать, или сделать небольшие мячики из носков или из пряжи.



Как дети учатся управлять своими телами?  
**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

- Детям также нравятся предметы, в которые можно что-то положить и носить: маленькие корзинки или сумочки с ручками, пустые пластиковые бутылки из-под напитков и что угодно еще, что они могут найти. Им нравится вытряхивать вещи не меньше, чем наполнять, поэтому они могут наполнить емкость и тут же перевернуть ее.
- Они с восхищением наблюдают за тем, как перемещаются предметы и как все меняется. Когда предметы лежат в корзине они выглядят так, а если их вытряхнуть на пол, они выглядят иначе, то есть, разбросаны. И ребенок спрашивает самого себя: «Будут ли они снова лежать по-другому, если я положу их обратно в корзинку?».
- Детям также нравится, как растягиваются их мышцы, когда они переносят или передвигают предметы. Ребенок будет рад передвинуть запечатанную бутылку или коробку со стиральным порошком. Детям нравится переносить маленькие стульчики, чтобы дотянуться до книги на полке. Ребенок может помочь занести в дом небольшие сумки с продуктами или подтолкнуть корзину с бельем к столу, чтобы сложить белье.

[allaboutyoungchildren.org](http://allaboutyoungchildren.org)