



8 месяцев до 18 месяцев



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 18 месяцам дети уже умеют ходить, а многие даже бегают. Им интересно лазать, бросать и переносить предметы с места на место, толкать и тянуть, вытряхивать содержимое из емкостей и изучать, что и как работает. Мышцы ребенка развиваются, и он может переносить более тяжелые предметы. Ребенок уже многое узнал о том, как двигается его тело, и он развил некоторую координацию движений. Он может делать многие вещи, не падая, но даже если он будет падать, он удержится или упадет так, что не получит серьезных травм.

Вы можете увидеть, как ваш ребенок в возрасте до 8 месяцев:

- Ползает на четвереньках.
- Заползает или залезает на несколько ступенек и сползает или слезает с них.
- Подтягивается, чтобы встать, и обходит мебель, держась за нее.
- Садится из положения стоя.
- Ходит без поддержки.
- Садится на корточки и снова встает без поддержки.
- Бросает мячик или другой предмет.
- Поднимается и спускается по лестнице, держась за руку или за поручень (по одной ступеньке за один раз).

Вы можете увидеть, как ваш 18-месячный ребенок:

- Бегает.
- Залазит на диван.
- Стоит на одной ноге.
- Делает шаги вправо и влево.
- Толкает коляску или небольшую тележку для покупок.

Советы родителям по физическому развитию ребенка младшего ясельного возраста:

- Дети младшего ясельного возраста только-только начинают активно перемещаться и стараются много двигаться. За ними необходимо присматривать, так как они встречают много новых предметов на своем пути.

В безопасном окружении под вашим наблюдением начинающий ходить малыш будет продолжать пытаться научиться более сложным навыкам.



Как дети учатся управлять своими телами?
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

- Когда ребенок начинает активно перемещаться, полезно расставить на его пути низкие безопасные предметы, чтобы он мог взбираться на них или ходить вокруг них. Диваны и диванные подушки, разложенные на полу, могут стать для него интересной «полосой препятствий», и он сможет переходить от одного предмета к другому, держась за них.
- Когда ребенок начинает ходить, важно убедиться, что в пространстве вокруг него нет предметов с острыми углами, так как дети много ходят и часто падают.
- Детям, которые начинают ходить, нравится толкать предметы – такие, как коробки, маленькие коляски и тележки.
- Дети, которые начинают ходить, могут продолжать ползать, чтобы перейти с места на место.
- Дети в возрасте 18 месяцев также любят лазать, и они учатся залезать раньше, чем слезать. Если в вашем доме есть лестница, вам, возможно, стоит установить перегородку над второй ступенью, чтобы ваш ребенок мог упражняться в лазании, не забираясь слишком высоко.
- Вы также можете использовать матрасы, подушки и низкие платформы, чтобы ребенок мог попрактиковаться в том, чтобы залезать и слезать с них.
- Когда дети учатся залезать на невысокие поверхности и спускаться с них, они могут иногда ударяться лицом о поверхность при спуске. Наблюдая за вашим ребенком, вы заметите, что скоро он снова вернется туда, чтобы попытаться сделать это еще раз, и через несколько попыток изменит подход, и больше не будет ударяться головой.
- Детям младшего ясельного возраста очень нравится проверять свои новые навыки, как на улице, так и дома. Даже непродолжительная прогулка дает ребенку возможность проверить новые поверхности для ходьбы, посмотреть на птиц и перепробовать все, 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 маленькие мячики из носков или пряжи.
- 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?»

allaboutyoungchildren.org