



ИНФОРМАЦИЯ О ВОЗРАСТЕ РЕБЕНКА

# ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 8 МЕСЯЦЕВ

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

*Как дети учатся управлять своими телами?*

### физическое развитие ребенка Введение:

- 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.

Способность младенца контролировать движения своего тела быстро развивается в течение первых 8 месяцев жизни. К 8 месяцам некоторые младенцы начинают перемещаться с места на место, перекатываясь, переползая с места на место, используя всю поверхность тела, и передвигаясь на четвереньках. Многие дети уже научились сидеть прямо, а некоторые начинают подтягиваться до положения стоя. В течение первых 8 месяцев жизни младенцы также учатся пользоваться руками, чтобы хватать предметы и перемещать их тем или иным способом. Все эти способности помогают младенцу взаимодействовать с миром все более и более интересными способами.

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

- Лежит на спине и играет со своими ступнями.
- Переворачивается со спины на живот.
- Лежит на спине и обеими руками держит предмет перед собой.
- Переворачивается с живота на спину.
- Встает на четвереньки и качается вперед и назад.
- Переходит из положения на четвереньках в положение сидя.
- Самостоятельно сидит и поворачивается в сторону, чтобы посмотреть на что-то или взять предмет в руки.

### *8-месячный ребенок обычно может выполнять следующие действия:*

- Сидеть прямо без какой-либо поддержки или помощи.
- Из положения сидя перемещать тело вперед и вставать на четвереньки
- Лежа на животе, подтягивать тело вперед с помощью рук.



## Советы родителям по физическому развитию ребенка младенческого возраста:

- Ребенку младенческого возраста требуется много времени, чтобы научиться передвигаться более свободно. Вы можете положить ребенка на спину на одеяло на полу в безопасном месте.
- Это даст вашему ребенку возможность поупражняться в движениях кистями рук, руками, ступнями и ногами. Это позволит младенцу развить базовую физическую силу и даст ему возможность познакомиться с собственным телом.
- Вы можете лечь рядом с малышом так, чтобы он видел ваше лицо и чтобы вы могли наблюдать за тем, как он двигается.
- Лежа в этом положении, ваш малыш сможет укрепить все мышцы, необходимые для того, чтобы научиться переворачиваться.
- Внимание! Никогда не оставляйте ребенка без присмотра на поверхности, находящейся высоко над полом (например, на кровати). Он может перевернуться (даже если вы прежде не видели, чтобы он переворачивался) и упасть с кровати.
- Когда ребенок начнет тянуться к предметам, вы можете положить рядом с ним несколько простых игрушек так, чтобы он мог дотянуться до них.
- Пройдет какое-то время прежде, чем малыш хорошо научится хвататься за предметы, но постоянные попытки помогут ему сформировать эти навыки.
- Даже младенцы, которые еще не могут активно передвигаться, любят проводить время на открытом воздухе. Вы можете постелить одеяло на траву или на другую поверхность в парке, чтобы ваш ребенок мог полежать на нем, послушать пение птиц и шорох листьев, колышущихся на ветру и подышать свежим воздухом.
- Когда ребенок начнет перемещаться по дому, перекачиваясь или передвигаясь ползком с помощью рук, вы можете выделить для него больше пространства для перемещений. На этом этапе вы можете разложить интересные игрушки чуть дальше от него так, чтобы он не мог просто дотянуться до них, и он очень обрадуется, когда ему удастся добраться до них.
- Тщательно осмотрите пол и убедитесь, что все, до чего он может дотянуться, и все, что он может схватить и положить себе в рот, не представляет для него опасности.
- Когда ваш малыш начнет ползать, важно создать еще более обширное и безопасное пространство, которое он сможет «изучить». Даже при ограниченном пространстве вы можете разложить вокруг него разные интересные вещи, которые ребенок сможет «изучать», например, чистые крышки для контейнеров, хлопчатобумажные платки, прорезыватели для зубов, емкости и кастрюльки.

*Когда вы помещаете несколько простых игрушек в пределах досягаемости вашего малыша, вы даете ему возможность практиковаться в хватании и приобретать навыки.*

- В вашем ребенке заложено естественное стремление приобретать новые навыки, и он, скорее всего, будет самостоятельно развивать один навык за другим, и его даже не придется этому учить. Нет никакой нужды покупать для ребенка замысловатые приспособления – такие, как баунсеры или ходунки, которые иногда могут даже задержать развитие.



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

*Ваш малыш естественным образом учится и практикует новые физические навыки. Свобода передвижения в безопасном месте обычно это все, что нужно вашему малышу для дальнейшего развития.*

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