

Консультация для родителей

Физическое развитие детей

от 1 года до 2 лет

Составитель: Балышева М.Ю. - воспитатель
ГБДОУ детского сада №45 Кировского района Санкт-Петербурга

К концу первого года жизни ребенок начинает ходить, говорить, действовать с предметами. Эти предпосылки определяют его развитие на втором году жизни. В благоприятных условиях жизнедеятельности ребенок второго года жизни за каждый месяц прибавляет в весе 170–190 г, вырастает на 1 см. К двум годам вес ребенка в среднем достигает 12–12,7 кг, рост – 85–86 см. У двухлетнего ребенка в среднем 20 молочных зубов.

Раннее детство – период интенсивного физического развития. Серьезные изменения происходят во всех системах и органах. Повышается сопротивляемость организма, становится все более устойчивой нервная система, повышаются пределы ее работоспособности. Меняется соотношение между сном и бодрствованием в сторону увеличения последнего. До полутора лет воспитанники могут бодрствовать 3–3,5 ч, после полутора лет – 5 ч. Процессы возбуждения и торможения становятся более дифференцированными и концентрированными.

На 2-м году жизни иммунитет, полученный ребенком при вскармливании грудным молоком, утрачивается, и вследствие этого малыши становятся более восприимчивыми к инфекции.

На втором году жизни в детском организме происходят значительные изменения. Начинается наиболее интенсивное развитие зрения, моторики движений и осязания.

Ведущим видом движений в этот период является ходьба. Ребенок испытывает в ней большую потребность, она вызывает у него положительные эмоции, развивает ориентировку в окружающем мире. Он учится ходить по неровной поверхности (поросшим травой небольшим возвышенностям), пытается обходиться без помощи взрослых. Неизбежны и падения. Но упорству ребенка можно позавидовать. Ребенок уже в состоянии сам влезть на небольшой стул или диванчик, закрыть дверь.

К концу второго года жизни совершенствуется ходьба и координация движений: ребенок убыстряет шаги, бегаёт, преодолевает небольшие препятствия на пути (переступает через кубик и др.). По мере того как ходьба становится более автоматизированной, создаются предпосылки для активной деятельности рук. Ребенок может,





не боясь потерять равновесия и упасть, возить или носить в руках предметы, манипулировать с ними. Он играет с пирамидками, пытается рисовать. Малыш понимает простые указания и выполняет их.

Физическое развитие детей в этом возрасте уже позволяет им подниматься по лестнице – сначала с поддержкой, а потом и без неё.

Как физически развивать ребенка в 1 год.

Нагрузки при физическом развитии детей старше 1 года должны строго соответствовать уровню развития жизненно важных органов. При проведении физических занятий надо, чтобы ребенок понимал обращенные к нему слова, правильно выполнял все движения и не задерживал дыхание. С этого возраста можно разрешать ребенку принимать недолгие солнечные ванны и купаться в открытых водоемах. Необходим индивидуальный подход к каждому ребенку.

Для того чтобы помочь малышу освоить ходьбу, нужно учить его ходить по ограниченной поверхности (узкой дорожке), почаще гулять по пересеченной местности, так как это труднее, чем передвигаться по комнате.

Другой навык, который осваивает малыш, — это самообслуживание. Ребенок уже достаточно владеет своим телом и пытается сам одеваться и раздеваться, есть, и имитировать движения взрослых. Конечно, сначала это усложняет жизнь родителям. В процессе того как развивать ребенка в 1 год, нужно позволить малышу самому всовывать руки в рукава, надевать ботинки или снимать их. Пусть пытается самостоятельно причесываться. Можно сопровождать процесс одевания словами для обозначения действий, называть предметы одежды. Пускай ребенок возьмет ложку и пытается, есть сам. Для него это пока игра. Вам нужно запастись терпением, вытирать кашу, лужицы супа и собирать еду по всему столу, полу. Конечно, легче накормить ребенка из ложечки. Но сначала малышу нужно позволить вволю освоить процесс кормления самого себя, а затем его докормить. Со временем он будет владеть ложкой лучше и не придется больше уговаривать его съесть еще немного, ребенок сам съест столько, сколько нужно.





Исходя из всего вышесказанного, необходимо определить ряд задач развития движений детей второго года жизни:

- Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности;
- Содействовать развитию основных движений;
- Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук;
- Влезать на стремянку и слезать с неё, подлезать, перелезать;
- Отталкивать предметы при бросании и катании;
- Выполнять движения совместно с другими детьми.

**Побед и прекрасных открытий
на этом пути!**

Источники:

1. <https://infourok.ru/>
2. <https://nsportal.ru/>
3. <https://sad3.ivjeroo.gov.by/>

