**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 111», г.Ярославль**

**Консультация для родителей**

 **«Особенности физического развития**

**детей раннего возраста»**



**Подготовила:**

**инструктор по физической культуре**

**Сорогина Елена Валерьевна**

**Ярославль, 2021**

**Особенности физического развития детей раннего возраста**

В раннем возрасте происходит интенсивное физическое развитие детей, формирование функциональных систем детского организма. Увеличивается рост и вес ребенка, меняются пропорции его внутренних органов: растет грудная клетка, развиваются легкие, опускается и становится более крепкой диафрагма, увеличивается сердце.

Совершенствуется работа дыхательной системы (увеличивается её объем), органов пищеварения (они приобретают способность переваривать самую разнообразную пищу). Укрепляется иммунная система, при сохранении высокой ранимости организма ребенка по отношению к различным заболеваниям, постепенно растет сопротивляемость инфекциям, неблагоприятным условиям внешней среды.

На протяжении второго — третьего годов жизни в связи с интенсивным развитием активных движений развиваются скелет и мускулатура малышей. На втором году жизни ребенка заметно меняются пропорции его тела: увеличивается длина рук и ног, объем груди становится больше объема головы.

К 3 годам появляется более или менее характерная конфигурация позвоночника, хотя постоянство шейной и поясничной кривизны устанавливается позже. Позвоночник отличается большой гибкостью, поэтому неблагоприятные воздействия могут привести к формированию неправильной осанки. Параллельно с развитием костной системы развивается мышечная система: увеличивается объем мышц и уменьшается количество в них жировой ткани, улучшаются их иннервация и кровоснабжение. К концу раннего возраста становятся ощутимыми половые различия в развитии мышечной системы — мальчики отличаются большей силой мышц, их большим объемом.

К 2 годам заканчивается прорезывание всех 20 молочных зубов. К этому возрасту дети начинают контролировать акт дефекации, а иногда и мочеиспускания, что делает возможным привитие ребенку навыков опрятности. К полутора годам дети становятся достаточно выносливыми, периоды бодрствования достигают 4-4,5 часов, многие переходят на одноразовый сон. К 2 годам работоспособность нервной системы повышается, периоды бодрствования увеличиваются до 5 часов.

 К концу раннего возраста деятельность центральной нервной системы становится более совершенной, усиливается её регулирующая функция: ребенок уже способен сдержаться и не заплакать, если ему больно, более сосредоточенно и целенаправленно заниматься интересным для него делом, подчинять свое поведение некоторым правилам.

Развитие движений в раннем возрасте. В конце первого — начале второго года жизни ребенок овладевает самостоятельной ходьбой. В первые месяцы второго года жизни стремление малыша к постоянному движению сочетается с недостаточной координацией движений: он неуверен, часто падает, с трудом преодолевает малейшее препятствие. Овладевая ходьбой, ребенок двигается в быстром темпе, поскольку при этом ему легче удержать равновесие. Первые шаги малыша коротки и неравномерны. Он пока еще не умеет самостоятельно останавливаться, менять направление движения, обходить препятствия, поэтому двигается от предмета к предмету «короткими перебежками». Ему еще трудно производить одновременно движения ногами и руками, например, в ответ на предложение взрослого потанцевать, малыш сначала топает ножками, а потом хлопает в ладоши.

Навыки ходьбы совершенствуются быстро. К полутора годам ребенок уже умеет не только ходить, но и приседать, поворачиваться, пятиться, перешагивать через невысокое препятствие. В этом возрасте он уже может целенаправленно, по просьбе взрослого менять рисунок ходьбы: «ходить как мишка», «прыгать как зайчик» и т.п.

На втором—третьем году совершенствуются основные движения малыша: он начинает все лучше координировать свою двигательную активность.

К концу второго года ребенок может:

- пройти по дорожке, нарисованной на полу, или по доске шириной 20—25 см;

- перешагивать чередующимся шагом через препятствие, положенное на пол (веревку, палку), или приподнятое на 5—10 см;

- подниматься и спускаться по наклонной доске, приподнятой на 10—15 см от пола;

- подниматься на невысокие горки, спускаться с них;

- подлезать под скамейку, веревку и пр.;

- перелезать через перекладину;

- подниматься и спускаться по лестнице и др.

На третьем году жизни ходьба еще более совершенствуется. Дети передвигаются свободно, могут менять ритм и направление движения.

К 3 годам они могут:

- бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу;

- кружиться на месте;

- ходить на четвереньках по дорожке;

- подниматься по лестнице и спускаться по ней;

- влезать на стул, скамейку, спускаться с них;

- бросать и ловить брошенный с небольшого расстояния мяч;

- подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед,

- спрыгивать с невысоких предметов (10—15 см);

- перепрыгивать через ручейки, канавки и др.

 По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами.

**Методы физического воспитания дошкольника дома**

Для того чтобы в семье малыш активно развивался физически, родителям желательно создать для малыша соответствующие условия и следовать ряду принципов.

Соблюдение режима сна и бодрствования;

Правильное питание;

Прогулки на свежем воздухе;

Одежда не должна стеснять движения ребенка;

Закаливание (после консультации с педиатром);

Утренняя зарядка;

Физкультминутки и подвижные игры.

**Подвижные игры и упражнения для дошкольников в домашних условиях:**

* «Преодолей препятствие». Разложите на полу различные предметы (подушки, игрушки, стульчики) и предложите малышу преодолеть полосу препятствия.
* Массажные коврики. Ступни – это одни из наиболее чувствительных частей тела, потому что на них сосредоточено большое количество нервных окончаний. Ортопедические массажные коврики очень полезно использовать на занятиях с детьми, так как они формируют свод стопы, уменьшая риск плоскостопия.
* «Собери шарики». Если у Вас дома есть сухой бассейн с шариками, вы можете предложить малышу простую и веселую игру, которая поможет развить скорость реакции, ловкость и координацию движений. Рассыпьте по комнате разноцветные шарики и попросите малыша как можно быстрее собрать все шарики определенного цвета.
* «Забей гол». Из деревянного конструктора соорудите ворота, в которые надо вкатить мячик, не разрушив их. Мяч можно пинать ногой, толкать руками или бить по нему клюшкой, в зависимости от возраста ребенка.
* «Попади в цель». Поставьте на пол корзину, а малыш должен попасть в нее мячом с достаточного расстояния.