**«Физические особенности детей раннего возраста»**

(консультация для родителей)

***Гладских Л.А., инструктор по физической культуре***

Ранний возраст от рождения и  до трех лет - особый период становления органов и систем и прежде всего функций мозга. Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически.Использование ходунков и раннее усаживание ребенка-это удобно но не всегда полезно.

Почему?

* сокращается ползунковый период
* страдает нервная система, потому что малыш еще не готов к прямохождению;
* страдает позвоночник, т.к. он недостаточно окреп для сохранения вертикального положения,
* повышается мышечный тонус. Развитие движений ребёнка так ли это важно? И стоит ли специально организовывать двигательную деятельность ребенка? Возможно, достаточно просто предоставлять малышу возможность двигаться

Движение – это биологическая потребность ребенка**.** Двигаясь у ребёнка улучшается обмен веществ, формируется выносливость, работоспособность, происходит стимулирование развития всех систем организма , активизируется познавательная деятельность, происходит овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и конечно же получение положительных эмоций и повышение общего жизненного тонуса малыша.

**Физические особенности детей раннего возраста**

**Непропорциональность:** относительно короткие конечности,

значительный вес головы и туловища.

* не могут быстро остановиться

наталкиваются на предметы, плохо ориентируются в пространстве

плохо сохраняют определенное направление при ходьбе

**Кожа и подкожно-жировой слой очень ранимы**

* ребенок часто перегревается и переохлаждается

**Органы дыхательной системы развиты недостаточно**

* частое возникновение ОРЗ

если долго находится в непроветриваемом помещении, то становится вялым, раздражительным

**Костная система ребенка богата хрящевой тканью**

* легко поддается как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям

**Формирование свода стопы**

* интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период – важно подбирать правильную обувь

в укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения.

**Недостаточное развитие мышечной системы**

* мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто движения и осанка ребенка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

Какие же факторы, влияют на двигательную активность ребенка?

Пол ребенка - мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки.

Время года - летом у детей потребность в движении больше, чем зимой. Время суток - наибольшая активность проявляется с 9 до 12 часов в первой половине дня и с 17 до 19 - во второй.

Условия жизни и индивидуальные особенности ребёнка. Индивидуальные особенности двигательной активности детей.

Дети со средней двигательной активностью –отличаются

уравновешенным поведением, хорошо регулируют свою

двигательную деятельность и практически не переутомляются.

Дети с повышенной двигательной активностью - неуравновешены,

не склонны к выполнению действий, требующих точности, координации, быстро утомляются. Важно не пропустить момент и понять, ребенок еще не устал или уже не в состоянии остановиться.

Малоактивные дети - не склонные много бегать, куда-то залезать,

предпочитают тихие, спокойные игры. Необходимо знать, что у малоподвижных детей медленнее формируются двигательные навыки,

необходимые ребенку в игре, в бытовой деятельности. Как приучить малыша к активности, как сделать, чтобы он хотел двигаться? Совместные игры с родителями

Предложите во время прогулки догнать вас или сами догоняйте ребенка.

Хорошо активизируют ребенка различные игрушки – каталки, мячи.

Игры с мячом. Бросайте мяч, а ребенку предложите догонять его, потом пусть малыш сам бросает и догоняет мяч.

Постепенно усложняйте действия с мячом. Важен пример взрослого.

Ваше положительное отношение к двигательной деятельности обязательно пробудит к ней интерес ребенка.

**Развитие основных движений.**

**Ползание**

* способствует интеллектуальному развитию;
* способствует улучшению межполушарных взаимодействий, является способствует интеллектуальному развитию;
* способствует улучшению межполушарных взаимодействий, является профилактикой проблем с чтением и письмом в школе;
* развивает координация движения;
* совершенствует зрительное восприятие;
* закладывает умение ориентироваться в пространстве;
* развивается тактильная чувствительность;

развивает координация движения;

совершенствует зрительное восприятие;

закладывает умение ориентироваться в пространстве;

развивает тактильная чувствительность;

разгружает позвоночник

**Ходьба**

Особенности ходьбы в раннем возрасте:

* ребенок ставит ноги слишком широко, ступни повернуты внутрь.
* ребенок ставит ногу не с пятки на носок, а опускает на всю стопу;
* шаг неравномерный, короткий, семенящий;
* не выдерживается направление движения
* трудно одновременно выполнить движения ногами и руками.

**Бег**

* Особенности бега в раннем возрасте
* умение бегать формируется у ребенка к концу второго года
* менять направление при беге начинает с двух лет.

отсутствует фаза «полета».

**Бросание и катание**

**Особенности бросания в раннем возрасте:**

* не выдерживается направление броска;
* толкание и бросок слабые;
* сила броска не соизмеряется с расстоянием

**Прыжки**

**Особенности развития прыжков в раннем возрасте**

* прыжками ребенок овладевает на 2-3 году жизни.
* «Пружинка» - подготовительное упражнение для овладения прыжками.

**Общеразвивающие упражнения**

* игровая форма
* с предметами и без предметов
* имитация движений животных

**Подвижная игра**

* совершенствование основных видов движений
* умение соблюдать правила
* реакция на сигнал
* развитие ловкости, выдержки, смелости

**Когда движения во вред! Висы на руках** - это дает чрезмерную нагрузку на суставы и плечевой пояс

**Лазание** – не разрешать ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать. А для ребенка раннего возраста рекомендуется наклонная лестница – стремянка.

**Спрыгивание** - не рекомендуется совершать спрыгивание с высоты более 20 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу и в спортивной обуви.

**Сед на корточках -** перерастяжение мышц голени

**Кувырки через голову –** не правильная группировка может повредить шейный отдел позвоночника. Несоблюдение данных правил часто приводит к **перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов**.

**Развитие ориентировки в пространстве**

Пространственные представления формируются в течение долгого времени, начиная с внутриутробного периода и вплоть до 7-8-летнего возраста. У левшей и правшей существует некоторая разница в восприятии пространства.

**Правши** легче усваивают направления: **вверх, сверху, справа.**

У детей **с ведущей левой рукой** преобладают противоположные позиции: **снизу, слева**

**1 Этап - понимание схемы собственного тела - соответствует раннему возрасту**

Раньше всех ребенок выделяет верхнее направление.

Затем – противоположное ему – нижнее.

После этого им осознаются направления «впереди» - «сзади».

И, наконец, «справа» - «слева».

**Игры и игровые упражнения, помогающие ребенку овладеть собственным телом:**

**«Где же наши ручки?» -** (ножки, ушки);

**«Дотронься до...» -** (носика, глазок, животика)**;**

**«Это я»**

Это глазки – вот и вот. Это ушки – вот и вот

Это нос. Это рот. Там спинка, тут живот.

Это ручки – хлоп, хлоп. Это ножки, топ, топ.

Ох устали, вытрем лоб.

**«Комарики»**

Дарики – дарики, ай, да комарики.

Вились, кружились, на ..... носик садились. (обхитрить: говорить на носик, а показывать на ушки)

В заключениихочу призвать уделять больше внимания развитию движений у ребенка.

Проблемы в двигательной сфере тянут за собой проблемы и в речевой и эмоциональной сферах.