

## **Физическое развитие детей раннего возраста.**

Консультация для родителей.

Первый год – один из самых важных в жизни вашего ребенка. В это время закладывается его здоровье на многие годы.

Новорожденный, появившись на свет, должен многому научиться: двигаться, слышать, смотреть. Ребенок развивается, становится все более активным и учится осмысленно управлять своим телом.

Развитие в первый год жизни ребенка идет очень активно, и задача родителей состоит в том, чтобы помочь процессу развития протекать в правильном направлении и с соответствующим темпом.

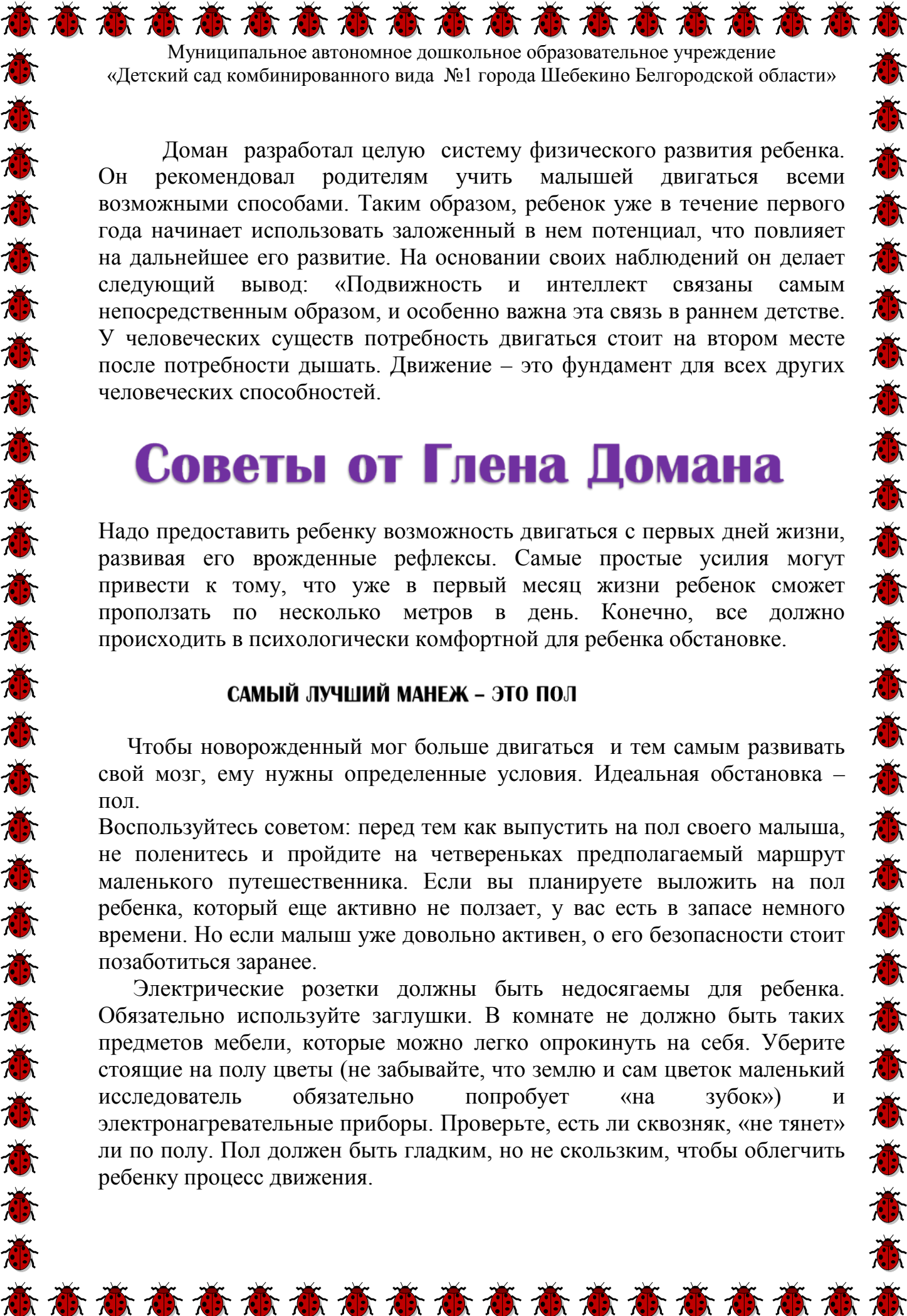
"Двигательной активностью" в этом возрасте детские врачи называют умение ребенка держать головку, садиться, вставать, ползать и ходить. Конечно, в первый месяц жизни ничего этого малыш еще не умеет. Но оценить развитие ребенка можно, проверив его рефлексy.

Например, "подошвенный" - если провести пальцем по подошве, ребенок отдернет ножку. "Сосательный" рефлекс - все, что касается губ ребенка, он принимает за сосок, пытается захватить ртом и сосать. Наконец, "хватательный" рефлекс - если вложить кончик пальца в ручку ребенка, он ее сожмет. Если малыш все это проделывает, значит, он развивается нормально.

Активно развиваясь физически, ребенок гораздо раньше начнет самостоятельно ползать, сидеть, ходить, чем принято. Каждый освоенный двигательный навык – толчок к развитию следующего, более высокого, отдела мозга. Ну, а чем быстрее происходит формирование высших отделов (и особенно коры) головного мозга, тем умнее и сообразительнее будет ваш малыш.

Американский военный врач Глен Доман в 50-х годах, работая в филладельфийском институте и занимаясь лечением детей с травмами мозга предположил, что, стимулируя один из органов чувств, можно добиться резкого усиления мозговой активности в целом. Его система, разработанная для больных успешно, используется и в работе со здоровыми детьми. Он доказал, что даже детей раннего возраста можно многому научить, настолько велик человеческий потенциал.

Цель которую поставил перед собой Глен Доман, - «дать детям неограниченные возможности в жизни. А осуществление этой цели будет определяться тем, что выберет для себя ребенок, кем он решит стать, что приглянется ему из длинного списка возможностей».

A decorative border of red ladybugs surrounds the text on all four sides of the page.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №1 города Шебекино Белгородской области»

Доман разработал целую систему физического развития ребенка. Он рекомендовал родителям учить малышей двигаться всеми возможными способами. Таким образом, ребенок уже в течение первого года начинает использовать заложенный в нем потенциал, что повлияет на дальнейшее его развитие. На основании своих наблюдений он делает следующий вывод: «Подвижность и интеллект связаны самым непосредственным образом, и особенно важна эта связь в раннем детстве. У человеческих существ потребность двигаться стоит на втором месте после потребности дышать. Движение – это фундамент для всех других человеческих способностей.

## Советы от Глена Домана

Надо предоставить ребенку возможность двигаться с первых дней жизни, развивая его врожденные рефлексy. Самые простые усилия могут привести к тому, что уже в первый месяц жизни ребенок сможет проползать по несколько метров в день. Конечно, все должно происходить в психологически комфортной для ребенка обстановке.

### САМЫЙ ЛУЧШИЙ МАНЕЖ – ЭТО ПОЛ

Чтобы новорожденный мог больше двигаться и тем самым развивать свой мозг, ему нужны определенные условия. Идеальная обстановка – пол.

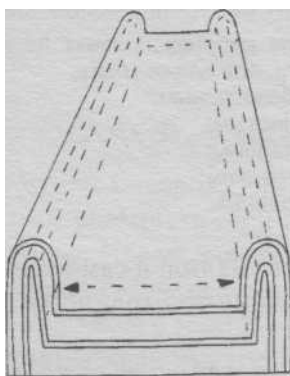
Воспользуйтесь советом: перед тем как выпустить на пол своего малыша, не поленитесь и пройдите на четвереньках предполагаемый маршрут маленького путешественника. Если вы планируете выложить на пол ребенка, который еще активно не ползает, у вас есть в запасе немного времени. Но если малыш уже довольно активен, о его безопасности стоит позаботиться заранее.

Электрические розетки должны быть недосягаемы для ребенка. Обязательно используйте заглушки. В комнате не должно быть таких предметов мебели, которые можно легко опрокинуть на себя. Уберите стоящие на полу цветы (не забывайте, что землю и сам цветок маленький исследователь обязательно попробует «на зубок») и электронагревательные приборы. Проверьте, есть ли сквозняк, «не тянет» ли по полу. Пол должен быть гладким, но не скользким, чтобы облегчить ребенку процесс движения.

И, наконец, еще один очень важный момент. Если вы относитесь к полу как к неподходящему и враждебному месту для ребенка, то малыш и сам будет относиться к этому месту как к чему-то странному и опасному. Ешьте, спите, играйте, учите – делайте все на полу. Если вы будете считать это место самым идеальным местом для развития, то и ребенок обязательно почувствует ваш положительный настрой.

### ТРЕК ДЛЯ ПОЛЗАНИЯ

Это довольно простое приспособление разработали в Институте Глена Домана. Трек достаточно широк, чтобы позволить ребенку свободно шевелить руками и ногами, и достаточно узок, чтобы позволить отталкиваться ногами: от стенок, что облегчает движение.



Поскольку этот трек прямой, то и ребенок движется прямо, не тратя время на отклонения вправо или влево, что свойственно всем новорожденным. Кстати, такие отклонения могут раздражать малыша, поскольку не позволяют ему предсказывать или контролировать собственные передвижения.

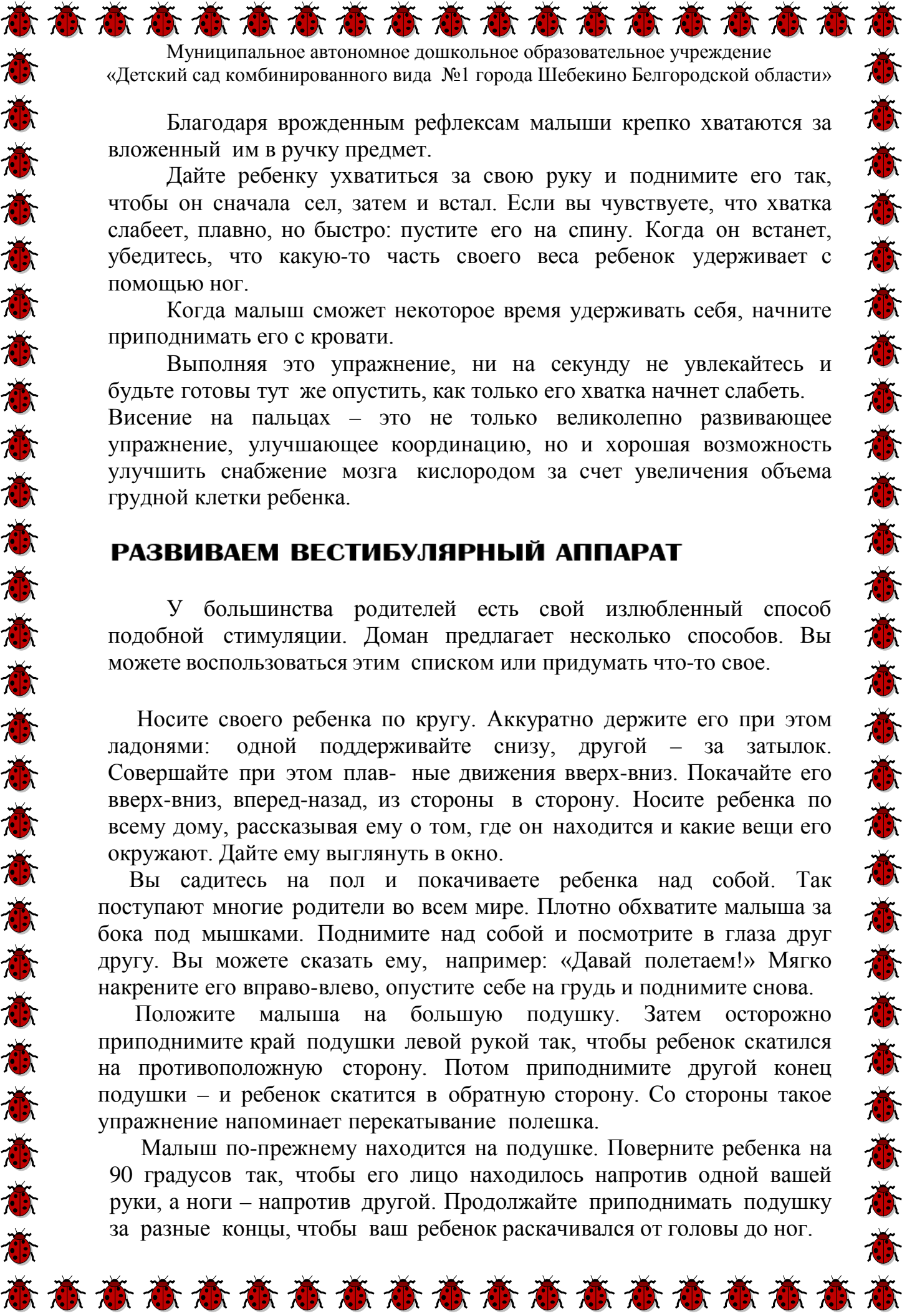
Кроме того, трек защищает ребенка от сквозняков и столкновений со взрослыми или другими детьми. Поверхность трека легко чистится и остается чистой длительное время.

Если вы хотите ускорить обучение ползанию или по каким-то причинам ребенок ползает мало и неохотно, слегка наклоните приспособление. В этом случае сила гравитации будет помогать вашему ребенку. Главное – установить правильный угол наклона. Если наклонить трек слишком сильно, то ребенок будет просто скатываться вниз. Наклон трека особенно необходим, если малыш перенес мозговую травму или отстаёт в физическом развитии. Глен Доман советует сохранять трек наклонным до тех пор, ребенок не начнет ползать по полу.

В какой-то момент первого года жизни ползающий на животе малыш делает свое первое открытие. Он обнаруживает, что способен встать на четвереньки и двинуться вперед, не задевая животом пол. Это новый этап в развитии!

Ползание на животе можно назвать движением ради самого движения, тогда как ползание на четвереньках – это уже целенаправленная деятельность.

### УЧИМ ВИСЕТЬ НА ПАЛЬЦАХ

A decorative border of red ladybugs with black spots frames the text on all four sides. The ladybugs are arranged in a regular grid pattern, with one ladybug per row and column.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №1 города Шебекино Белгородской области»

Благодаря врожденным рефлексам малыши крепко хватаются за вложенный им в ручку предмет.

Дайте ребенку ухватиться за свою руку и поднимите его так, чтобы он сначала сел, затем и встал. Если вы чувствуете, что хватка слабеет, плавно, но быстро: пустите его на спину. Когда он встанет, убедитесь, что какую-то часть своего веса ребенок удерживает с помощью ног.

Когда малыш сможет некоторое время удерживать себя, начните приподнимать его с кровати.

Выполняя это упражнение, ни на секунду не увлекайтесь и будьте готовы тут же опустить, как только его хватка начнет слабеть. Висение на пальцах – это не только великолепно развивающее упражнение, улучшающее координацию, но и хорошая возможность улучшить снабжение мозга кислородом за счет увеличения объема грудной клетки ребенка.

## **РАЗВИВАЕМ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ**

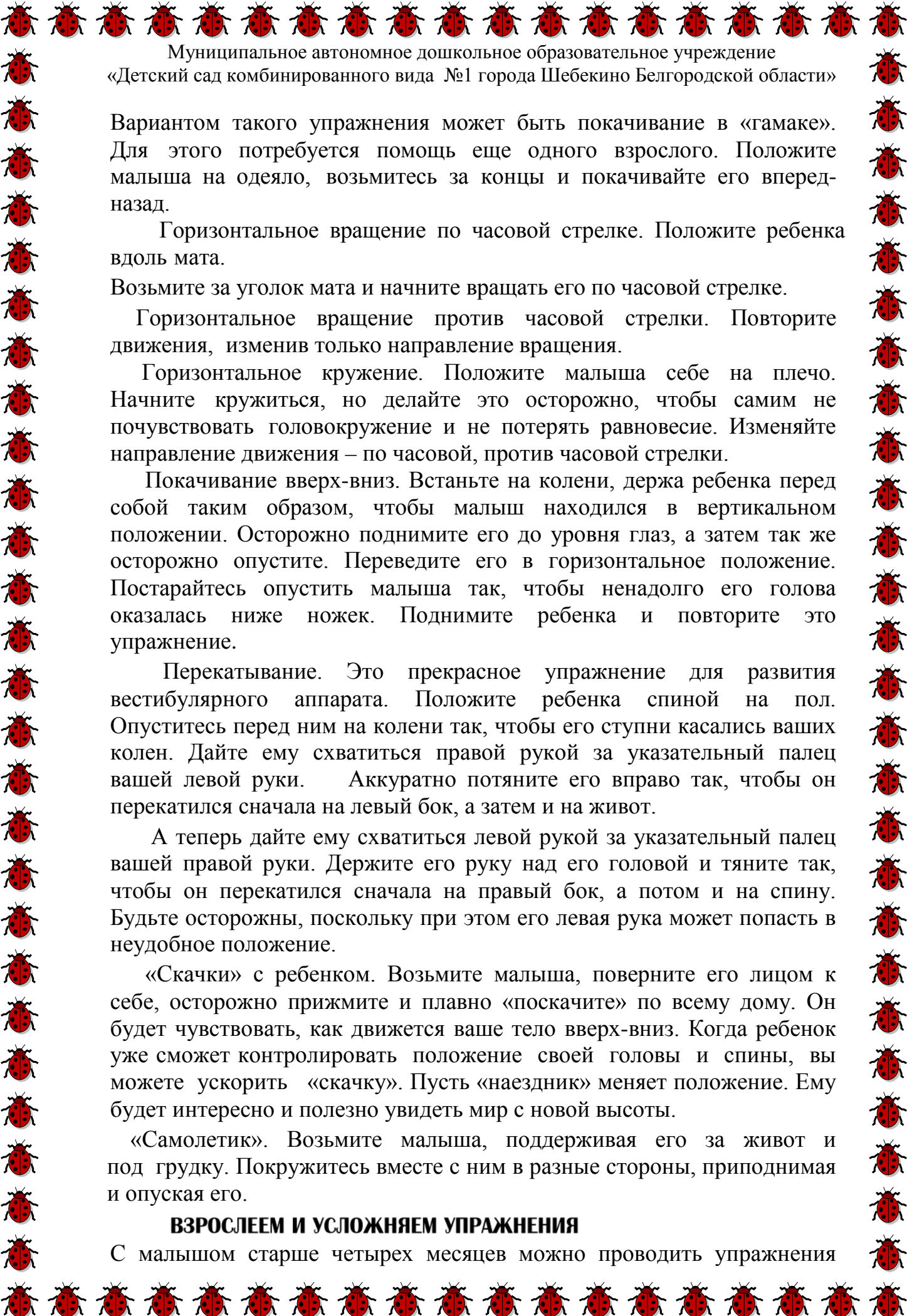
У большинства родителей есть свой излюбленный способ подобной стимуляции. Дюман предлагает несколько способов. Вы можете воспользоваться этим списком или придумать что-то свое.

Носите своего ребенка по кругу. Аккуратно держите его при этом ладонями: одной поддерживайте снизу, другой – за затылок. Совершайте при этом плавные движения вверх-вниз. Покачайте его вверх-вниз, вперед-назад, из стороны в сторону. Носите ребенка по всему дому, рассказывая ему о том, где он находится и какие вещи его окружают. Дайте ему выглянуть в окно.

Вы садитесь на пол и покачиваете ребенка над собой. Так поступают многие родители во всем мире. Плотно обхватите малыша за бока под мышками. Поднимите над собой и посмотрите в глаза друг другу. Вы можете сказать ему, например: «Давай полетаем!» Мягко наклоните его вправо-влево, опустите себе на грудь и поднимите снова.

Положите малыша на большую подушку. Затем осторожно приподнимите край подушки левой рукой так, чтобы ребенок скатился на противоположную сторону. Потом приподнимите другой конец подушки – и ребенок скатится в обратную сторону. Со стороны такое упражнение напоминает перекачивание полешка.

Малыш по-прежнему находится на подушке. Поверните ребенка на 90 градусов так, чтобы его лицо находилось напротив одной вашей руки, а ноги – напротив другой. Продолжайте приподнимать подушку за разные концы, чтобы ваш ребенок раскачивался от головы до ног.

A decorative border of red ladybugs with black spots runs along the top, sides, and bottom of the page. The ladybugs are arranged in a slightly wavy line.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №1 города Шебекино Белгородской области»

Вариантом такого упражнения может быть покачивание в «гамаке». Для этого потребуется помощь еще одного взрослого. Положите малыша на одеяло, возьмитесь за концы и покачивайте его вперед-назад.

Горизонтальное вращение по часовой стрелке. Положите ребенка вдоль мата.

Возьмите за уголок мата и начните вращать его по часовой стрелке.

Горизонтальное вращение против часовой стрелки. Повторите движения, изменив только направление вращения.

Горизонтальное кружение. Положите малыша себе на плечо. Начните кружиться, но делайте это осторожно, чтобы самим не почувствовать головокружение и не потерять равновесие. Изменяйте направление движения – по часовой, против часовой стрелки.

Покачивание вверх-вниз. Встаньте на колени, держа ребенка перед собой таким образом, чтобы малыш находился в вертикальном положении. Осторожно поднимите его до уровня глаз, а затем так же осторожно опустите. Переведите его в горизонтальное положение. Постарайтесь опустить малыша так, чтобы ненадолго его голова оказалась ниже ножек. Поднимите ребенка и повторите это упражнение.

Перекатывание. Это прекрасное упражнение для развития вестибулярного аппарата. Положите ребенка спиной на пол. Опуститесь перед ним на колени так, чтобы его ступни касались ваших колен. Дайте ему схватиться правой рукой за указательный палец вашей левой руки. Аккуратно потяните его вправо так, чтобы он перекатился сначала на левый бок, а затем и на живот.

А теперь дайте ему схватиться левой рукой за указательный палец вашей правой руки. Держите его руку над его головой и тяните так, чтобы он перекатился сначала на правый бок, а потом и на спину. Будьте осторожны, поскольку при этом его левая рука может попасть в неудобное положение.

«Скачки» с ребенком. Возьмите малыша, поверните его лицом к себе, осторожно прижмите и плавно «поскачите» по всему дому. Он будет чувствовать, как движется ваше тело вверх-вниз. Когда ребенок уже сможет контролировать положение своей головы и спины, вы можете ускорить «скачку». Пусть «наездник» меняет положение. Ему будет интересно и полезно увидеть мир с новой высоты.

«Самолетик». Возьмите малыша, поддерживая его за живот и под грудку. Покружитесь вместе с ним в разные стороны, приподнимая и опуская его.

### **ВЗРОСЛЕЕМ И УСЛОЖНЯЕМ УПРАЖНЕНИЯ**

С малышом старше четырех месяцев можно проводить упражнения



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №1 города Шебекино Белгородской области»



посложнее.



Бросаем горизонтально. Поверните малыша лицом к себе. Вы берете его за правое запястье и правую лодыжку, а папа держит его с левой стороны. После этого начинайте раскачивать его, как на качелях.



Будьте очень осторожны! Выполняйте это упражнение над мягкой поверхностью (например, диваном или кроватью).



Ускорение. Это упражнение чаще любят выполнять с малышами папы.



Поверните ребенка лицом к себе и возьмите под мышки. А теперь начните подбрасывать его в воздух и ловить. Будьте очень осторожны!



Если малыш пуглив, выполняйте упражнение медленно и очень осторожно. Если малышу не нравится – прекратите занятие.



Вертикальное покачивание (вниз головой). Положите ребенка спиной на ковер. Взяв малыша за лодыжки, поднимите. Он должен находиться лицом к вам. Когда вы займете удобное положение, начните осторожно, как маятник, покачивать его из стороны в сторону. Можно покачивать и взад-вперед, расставив ноги пошире. Когда вы снова опустите ребенка на пол, будьте внимательны и опускайте его на спину, а не на живот.



Эта предосторожность необходима, чтобы избежать травмы шеи.



Подготовила педагог-психолог Восковская И.В.

