

Физическое развитие ребёнка до года

Многие десятилетия считалось обязательным пеленать детей. В результате менее активные малыши смиренно лежали крепко завернутые в пелёнки, а более подвижные изворачивались, пытаясь из раза в раз освободить ручки. Современная медицина считает, что с первых дней жизни малыш должен иметь возможность свободно двигаться – махать ручками, ножками, барахтаться, а потом и ползать. Но просто предоставить ребёнку свободу, разрешить ему удовлетворять потребность в движении – это полдела. Физическое воспитание, как, впрочем, и любое другое, должно быть продуманным и четко спланированным.

Даже грудным детям полезна гимнастика. Если ребенок здоров и хорошо развивается, можно начать ее с двух месяцев. Врач или медицинская сестра покажут, как делать простейшие упражнения и массаж, и вы быстро овладеете этой техникой. Делать гимнастику нужно бережно, ласково, обязательно разговаривая при этом с ребенком, чтобы он радовался, улыбался и получал от этого удовольствие. Обычно начинают с 5-6 минут, постепенно доводя до 10-15. Занимаются через час-полтора после еды или за полчаса до нее, лучше в первой половине дня. И ни в коем случае не на ночь, так как гимнастика возбуждает ребенка и не дает заснуть. По завершении массажа необходимо завернуть ребенка и уложить в кроватку, чтобы он полчаса спокойно отдохнул. Конечно, заниматься придется систематически, изо дня в день, постепенно усложняя упражнения. Главное заинтересовать кроху. Не превращайте занятия в рутину.

Гимнастика и массаж не единственные составляющие полноценного физического развития ребёнка до года. Для взрослых, как правило, дотянуться до нужной вещи, поднять что-то с пола не кажется трудной задачей. А вот для малыша – это довольно тяжкий труд. Пробудите у малыша желание с рождения двигаться. Подвесьте над кроваткой яркую игрушку, так чтобы малыш мог до неё дотянуться. Игрушка должна нравиться крохе, иначе она не вызовет у него интерес. Вначале ребенок потянется к ней, затем попытается её погладить, толкнуть. Главное, чтобы малыш не уставал. Занятия должны быть ему в радость. Постепенно мышцы и суставы ребёнка станут крепче, а движения – согласованнее, лучше развиваются легкие и сердце, лучше работает желудок. Как правило, маленькие «спортсмены» более спокойны, крепче спят, у них хорошее настроение и аппетит.

Физическое развитие ребёнка после года

Малышу исполнился год, полтора - он научился ходить, твердо держится на ногах, даже бегает. Дети в этом возрасте еще не в состоянии выполнять упражнения по вашей команде, без предварительного показа, они для них – всего лишь часть интересной игры.

Положите на край стола игрушку – пусть ребенок изо всех сил тянется, чтобы достать ее. Разбросайте игрушки по полу – «Ах, какие непослушные, убежали. Ну-ка догони их и принеси мне!». Ребенок с удовольствием будет приседать, поднимать игрушки и бегать с ними к вам. Не забывайте про игры вроде «догоняю-догоняю-догоню». Играйте в них почаще, особенно во время прогулок. Ничего нет грустнее, чем картина, когда малыш, как маленький старичок, чинно идет с мамой за ручку по улице. Ему необходимо бегать, резвиться, а не прогуливаться! Да и вы, занимаясь с ребенком гимнастикой, будьте активным участником, а не пассивным наблюдателем.

Станет ребенок подрастать – раз и навсегда откажитесь от запретов и окриков, формирующих, по мнению многих матерей, «послушных детей»: «Не бегай! Не прыгай! Посидел бы спокойно!». Взрослые сдерживают естественную потребность здорового ребенка в движении, конечно же, из самых лучших побуждений – чтобы он не упал, не ушибся. Но эта потребность обусловлена самой жизнью. Все малыши любят, едва лишь научившись ходить, преодолевать препятствия: влезать на ступеньки и даже прыгать с них, карабкаться на стулья, на диваны... И все это без усталости, десятки раз подряд. Многих родителей это раздражает, заставляет волноваться. Однако не стоит сердиться и пугаться, тормозя физическое развитие ребёнка. Лучше подстрахуйте своего малыша: поддержите, помогите взобраться на диван, подхватите вовремя. Маленькому организму мышечная активность просто необходима – как еда, сон, свежий воздух.

Физическое развитие ребёнка в 3 года

С 3-х лет для физического развития ребёнка полезны упражнения в висающем положении: они укрепляют мышцы спины и рук. Попробуйте, нагнувшись, дать ребенку обнять себя за шею, а выпрямившись - повиснуть на вашей шее. Покружите его и увидите, в какой неопределимый восторг придет ваш малыш. С 2-х лет можно поднимать ребенка за руки, а с 4-х – кружить над землей на вытянутых или полусогнутых руках. Отлично получается у малыша кружение с разбега, где взрослый подхватывает его под мышки.

Необходимо стараться развивать у ребенка чувство ритма – это очень пригодится ему в жизни. Лучшее средство для этого – конечно, танцы под музыку. Вообще, дети охотно танцуют, особенно со взрослыми. Причем, в них еще отсутствуют стеснительность и какие-либо ограничения, присущие взрослым. Так что танцуйте на здоровье!

В 3-4 года, помимо гимнастики-игры, с ребенком нужно заниматься утренней гимнастикой, ведь она хорошо восстанавливает после сна, заряжает организм энергией на целый день и дисциплинирует.

Конечно, каждый родитель сам выбирает методику физического развития, приемлемую для своего ребенка. Общее правило одно: не стоит ждать мгновенного «чуда» - нужно просто запастись терпением.