

## Консультация для родителей

### Специфика физического развития детей 2-3 лет

Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности. Физическое развитие ребенка – это, прежде всего, совершенствование способности ребенка управлять своим телом и выработка у ребенка самостоятельности, чтобы он мог достигать цели без помощи взрослого благодаря определенным умениям и навыкам.

Давайте на примере рассмотрим физическое развитие детей раннего возраста.

На третьем году жизни ребенок становится более выносливым, так как совершенствуется деятельность всех его органов. За год от 2-3 лет ребенок вырастает на 7-8 сантиметров, его вес увеличивается на 2 кг, изменяется комплекция, удлиняются ноги, происходит окостенение скелета. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

Совершенствуется ходьба: ребенок по сигналу взрослого может изменить направление и ритм ходьбы, увеличивается длина шага, но остаются несогласованными движения рук и ног. Ребенок уже может кататься на трехколесном велосипеде, приплясывать, подпрыгивать на двух ногах, уверенно лазать, подлезать, бросать мяч вперед и вниз, держа его над головой или перед грудью. Совершенствуется мелкая и крупная моторика.

Крупномоторные навыки:

- Ребенок хорошо ходит, бегаёт, прыгает на двух ногах, приседает и сидит на корточках, кувыркается, поднимается и ходит на цыпочках, перешагивает через препятствия и проползает под ними, уверенно спрыгивает с небольшой высоты, залезает на шведскую стенку, недолго балансирует и прыгает на одной ноге, может пройти по наклонной доске, стоя подбирает предметы, поднимается, не теряя равновесия, вверх по лестнице чередуясь шагами, в 2 года самостоятельно преодолевает лестничные спуски и подъемы, к 3 годам — не держась за перила, танцует, хорошо повторяя движения и чувствуя ритм.

- Ловит мяч двумя руками, при броске попадает в цель (кольцо, корзина), перебрасывает его через препятствия, бьет ногой по мячу, не теряя равновесия, осваивает трехколесный велосипед, самокат, приобретает первые навыки плавания, катания на коньках и лыжах.

- Выполняет одновременно несколько действий: поет, хлопает в ладоши, кружится, пританцовывает.

Мелкомоторные навыки:

- Ребенок хорошо оперирует маленькими и тонкими предметами: умеет держать карандаш, ручку, фломастер пятью или четырьмя пальцами (к возрасту 3 лет — тремя пальцами) и рисует ими простые линии и формы, проводит прямую линию, копирует круг, лепит из пластилина, нанизывает бусы на шнурок, листает книгу постранично,

хорошо управляет указательными пальцами обеих рук, начинает осваивать ножницы.

- Собирает пирамидку из восьми элементов, соблюдая размерность, строит башню из восьми кубиков, складывает сюжетные конструкции из кубиков (дом, мост, паровоз).

- Расстегивает и застегивает пуговицы и молнии, липучки на одежде, пытается завязывать шнурки на ботинках; меняет одежду на кукле; осваивает кнопки на телефоне и клавиатуру компьютера; ловко управляется с ложкой, зубной щеткой, расческой.

Таким образом, можно сделать вывод, что на третьем году жизни ребенок становится более выносливым, так как совершенствуется деятельность всех его органов. Совершенствуется ходьба, ребенок по сигналу взрослого может изменить направление и ритм ходьбы, увеличивается длина шага, но остаются несогласованными движения рук и ног. Совершенствуется мелкая и крупная моторика. В этот период совершенствуется строение внутренних органов, ребенок становится более устойчивым к заболеваниям.

