**Физическое развитие ребенка с 1 года до 3 лет**

*М.В. Михайлова, инструктор по физической культуре*

Ранний период физического развития (1-3 года) – время познания возможностей своего тела. Возраст характеризуется снижением темпа роста и набора веса. В год кроха вырастает на 8-10 см, вес существенно не изменяется. Достаточно часто за 12 месяцев малыш может набрать всего 2-3 кг. Это происходит из-за увеличения движений, усиленного освоения окружающего пространства. С года до трех происходит интенсивное формирование внутренних систем. Для полноценного снабжения кислородом организм требует больше движения. Повышенная активность стимулирует приобретение новых физических навыков, помогает успешно укреплять мышцы, производить окостенение тканей и хрящей.

Именно в год ребенок полноценно вступает в фазу стремительного наращивания возможностей тела для последующего освоения множества умственных и физических навыков.

**Переход от ходьбы к бегу**

Научившись самостоятельно ходить, кроха, чувствующий поддержку родителей, стремится понять и изучить свои скоростные возможности. На ближайшие несколько лет бег станет основным видом перемещения малыша. Новые возможности и ощущения, полученные в результате освоения этого навыка, становятся мотиватором для изучения своего тела и окружающего мира. Роль родителей на этом этапе – страховать, но не сдерживать.

**Осваиваем лестницу**

Уже в один год полезно помочь карапузу освоить пеший поход ввысь. Сначала за ручку, потихоньку преодолевая небольшие пролеты по одной ступеньке, постепенно увеличивая количество. Это упражнение позволяет укреплять мышцы ног, давая понимание, как можно двигаться. К двум годам дети проявляют настойчивое желание делать это упражнение самостоятельно. Не препятствуйте, но будьте очень внимательны.

**Прыгаем и лазаем**

Осознав, что кроме ходьбы и бега по прямой, изучать окружающий мир можно и с высоты, ребенок начнет проявлять желание забраться повыше. Некоторые дети первые попытки покорить вершины проявляют еще до года, другие приходят к ним только ближе к 1,5 годам. В каком бы возрасте ваш кроха не захотел забраться повыше, не мешайте ему. Страхуйте его стремление узнать, как все смотрится сверху. С первых попыток настоятельно показывайте, как нужно правильно слезать. Умение осторожно перевернуться на живот и поочередно спускать ноги, чтобы почувствовать опору – путь к уменьшению травм. Если по какой-то причине малыш не хочет осваивать спортивный комплекс, покажите на собственном примере, как это делать.

**Бросаем и ловим**

В возрасте 1-1,5 целесообразно начинать обучать кроху простым манипуляциям с мячом. Хорошо предложить научиться бросать мячики разного размера. Знакомство с этим видом игрушек происходит еще на первом году жизни, но с появлением возможности ходить и бегать, малыш начинает тренировать координацию рук и ног. Для первых занятий подходят легкие резиновые мячи, удобные для захвата двумя руками, несильно надутые. Слегка приспущенный мяч меньше пружинит и ребенку легче его удерживать и бросать. Покажите, как выпустить мячик из рук, придать ему нужное направление, поймать. Детям очень нравятся такие занятия, они с удовольствием бегают за упущенным предметом, нагибаются и разгибаются, чтобы поднять. Если показать, как играть в футбол, ребенок с удовольствием будет пытаться пнуть мяч.

 **Выносливость**

 Важное качество, доступное уже в раннем дошкольном возрасте, – выносливость. Постепенно увеличивая нагрузку, предлагая крохе длительные дальние прогулки, давая возможность вволю набегаться, мотивируя изучать возможности своего тела, легко вырабатывать это важное качество. Но стоит помнить, что малыш еще не вполне готов к полноценным путешествиям – после длительной прогулки ему необходим хороший отдых.

**Ловкость**

Не менее важной для физического развития является ловкость — умение скоординировать действия, легко повторить новое упражнение, подстроиться под правила игры, повторять и доводить до автоматизма различные движения. Заинтересованный игрой малыш учится владеть собственным телом, быстро принимать решение, какое движение будет необходимо выполнить для решения поставленной задачи. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста подразумевает развитие мелкой и крупной моторики. Вводить игры с небольшими предметами необходимо уже в ранний период. Хорошо способствуют овладению этому навыку различные творческие занятия. Ловкость тела, зависящая от крупной моторики, находит свое развитие в подвижных играх. Необходимость уворачиваться, приседать или подпрыгивать – шаги в освоении собственного тела.

**Координация движений**

Большинство подвижных игр требуют от крохи быстроты реакции, что пока не доступно в силу возраста. Базовые навыки координации органов чувств и тела уже развиты достаточно хорошо, поэтому с 12 месяцев рекомендуется предлагать выполнять упражнения, требующие одновременных действий разными частями тела. Начинать лучше с простого. Предложите вашему чаду обучиться кушать столовыми приборами без помощи. Не огорчайтесь из-за пролитого супа или перевернутой чашки. С каждой новой попыткой будет получаться лучше. Постепенно научите малыша самостоятельно одеваться и обуваться, выполнять несложные поручения по дому. Каждый раз, выполняя простые действия, кроха получает бесценный опыт овладения собственным телом.

**Мелкая моторика**

Ошибочно полагать, что физическому развитию ребенка способствует только крупная моторика, двигательные умения крупных частей тела. Умение выполнять действия при помощи пальцев рук и ног – важная составляющая правильного развития организма. Сосредоточившись на шнуровке, мозаике или пластилине, малыш незаметно для себя:

* будет подбирать удобное для себя положение, давая нагрузку на разные группы мышц;
* тренировать двигательно-зрительную координацию;
* стимулировать развитие головного мозга;
* развивать речь;
* при помощи родителей запоминать правильное положение тела, сохраняя осанку.

**Танцы**

Мало кого музыка оставляет равнодушными. Умение передать внутренние ощущения при помощи движений важная составляющая физического, психического и умственного становления. Научите ребенка двигаться в такт музыке, показывать свои ощущения без слов. Такая гимнастика даст дополнительный стимул для развития эмоциональной сферы, внутренние порывы откроют новые грани физического совершенства.