**Круглый стол для родителей на тему:**

«Физическое развитие в семье и в ДОУ детей 2-го года жизни»

|  |
| --- |
| Разработала инструктор по физической культуре Зайцева О.П |

***Особенности физического развития детей раннего возраста***

Наиболее интенсивный скачок роста наблюдается у детей до года. Затем набор веса и рост до 3 лет немного замедляется, но все-таки, по сравнению с другими возрастными периодами, считается прогрессивным.

* ***Двигательные навыки.*** Возраст от 1 до 3 лет в психологии называют «ходячим детством». Главный навык этого периода — хождение. С точки зрения физиологии — это настоящий прогресс в крупной моторике. С точки зрения психологии — не меньшее открытие новых возможностей для познания окружающего мира.
* ***Координация движения.*** В 2 года дети обычно уже уверенно ходят, бегают, прыгают, поворачиваются, наклоняются, изменяют направление движения, ходят задом, осваивают подъем и спуск по лестнице. Для равновесия малыши часто двигаются, растопырив руки. Также при быстром движении им бывает трудно остановиться. Нужно быть готовым, что малыши в этом возрасте часто падают. Это связано с неразвитой координацией движения. Неловкость движений у детей сохраняется вплоть до подросткового возраста.
* ***Пропорции тела.*** Центр тяжести у малышей 2 лет смещен вверх. Это объясняется слишком длинным туловищем и руками, но короткими ногами. Живот у маленьких детей выпячивается вперед, спина прогибается назад. Такая конституция объясняется объемом внутренних органов, которые не помещаются в брюшной полости, и считается нормой. Также у малышей по сравнению с туловищем большая голова. Это также считается анатомической возрастной нормой. Форма и размер головы нередко связана с наследственностью.
* ***Особенности скелета и мышечной массы.*** Кости скелета мягкие и податливые, в них много хрящевой ткани. Процесс окостенения не завершен, но кости черепа и хребта уже довольно крепкие. В два года у ребенка еще остаются пухлые щеки, ямочки в локтевых и коленных сгибах, складки на руках и ногах. Но постепенно при активном физическом развитии жировая ткань замещается мышечной.
* ***Вес ребенка в 2 года.*** В этом возрасте малыш по норме должен весить 1/5 часть массы тела взрослого человека. Но понятия нормы могут варьироваться, учитывается рост и наследственность. Средний показатель нормы веса у мальчиков — от 12 до 13,5 кг. Средний показатель нормы веса у девочек — от 11,5 до 13 кг. Важно уже в таком возрасте обращать внимание на проблему избыточного веса у детей. Диетологи утверждают, что накопленное в младенчестве количество жировых клеток сохраняется в течение всей жизни. И если в детстве был перебор веса — вероятно, он повторится в другой период. При выраженном нарушении веса (перебор и недобор) ребенок наблюдается у эндокринолога. Основная причина избыточного веса: переедание, углеводная, жирная пища, малоподвижный образ жизни, реже — проблемы с обменом веществ. Каким должно быть питание ребенка в 2 года, читайте в другой нашей статье.
* ***Сон ребенка в 2 года.*** У каждого ребенка — свой биологический ритм, который со временем встраивается в ритм семьи. Очень важно, чтобы не произошел обратный процесс: семья подстраивается под ритм ребенка. Невозможно и нелогично укладывать малыша спать согласно рекомендуемым таблицам и нормам. И все-таки такие ориентировочные цифры существуют. У большинства детей этого возраста сохраняется дневной сон, его средняя продолжительность — 2 часа. Ночной сон должен быть не менее 10 часов. На качество и продолжительность сна могут влиять питание, образ жизни, погодные условия, климат, темперамент.
* ***Рост ребенка в 2 года.*** На рост ребенка влияет климат, питание, физические нагрузки, экологическая обстановка. Но главный фактор — это все-таки наследственность. Средний показатель роста мальчика в 2 года: от 84 до 89 см. Высоким считается малыш, у которого отметка роста превышает 95 см. Средний рост девочки в 2 года немного ниже: от 83 до 87,5 см. О тенденции отставания или патологическом быстром росте может судить только специалист после ряда обследований. В первую очередь нужно проконсультироваться с эндокринологом.

***Игры и упражнения для физического развития***

Как физически развивать ребенка в 2 года? Следовать двум важным принципам — простота и использование подручных средств. Детям не нужны сложные упражнения или какая-то специальная гимнастика. Необходимо создать безопасные условия для активной игры.

* ***Спортивный инвентарь.*** Большие и маленькие мячи, кегли, палки, обручи, скакалки, веревки — помощники для организации детских игр. На детских площадках двухлетние малыши активно покоряют горки, лестницы, бревна, качели. В домашних условиях — это могут быть предметы мебели, шведская стенка, коробки различного размера.
* ***Игры с мячом.*** В 2 года ребенок еще не умеет ловить мяч, да и сильные бросковые движения пока что даются с трудом. Но этот предмет остается одной из первых игрушек для физического развития 2 летнего ребенка. Мяч можно перекатывать, пинать, за ним можно бегать, на него можно ложиться и т.д.
* ***Подвижные игры.*** Их можно использовать дома и на прогулке, в дуэте с мамой и с приятелями по песочнице. Важно, чтобы ребенок осознавал элементарные правила игры. Лучше в этом возрасте — показать пример, продемонстрировать. Во время подвижных игр можно использовать элементы с заданиями: найди, спрячь, брось предмет, спрячься сам, найди маму, мягкую игрушку и т.д. В этом возрасте детям нравятся игры с преодолением препятствий, в сопровождении хлопков, музыки, потешек. Также малыши любят игры-имитации (показать животное и его повадки, движение транспорта).
* ***Веселая зарядка.*** Детям полезны упражнения с вытягиванием («Достань солнышко!»), приседания, прыжки. Хождение на носочках и на пятках — хорошая профилактика для плоскостопия. В этом возрасте малыш способен сделать такие элементарные упражнения: «ножницы» ногами в положении лежа на спине, «мостик» (только спиной, а не животом вверх), «кошка» (прогибать спину, стоя на четвереньках).

Несмотря на неутомимый заряд бодрости, у двухлеток быстро садятся батарейки. Поэтому не рекомендуется физическое переутомление. Активные игры нужно чередовать с пассивными, развивающими. В этом возрасте для малышей может быть утомительной длительная ходьба. Тем не менее ленивцев, которые любят гулять в коляске, нужно приобщать к пешим прогулкам.

В два года ребенок настолько подвижен, что за ним нужен глаз да глаз. Необходимо подумать о мерах безопасности: тяжелые, горячие, острые предметы, лекарства, бытовую химию нужно убрать с поля зрения маленького исследователя. Опасность падения с высоты (ступени, горка, лестница) и получение травм во время движения в этом возрасте значительно повышается. Оставлять без присмотра на прогулке и во время активных домашних игр ребенка такого возраста нельзя.