

Физическое развитие детей до 1 года



Когда говорят о физическом развитии ребенка, подразумевают совокупность определенных показателей. Это рост, вес, окружность груди и головы. Все эти показатели каждый месяц оцениваются на приеме у педиатра. Врачу важно отслеживать именно их динамику роста. На основе пола вашего малыша и всех четырех показателей делается вывод о физическом здоровье ребенка. Таким образом, специалист может сказать уровень физического развития вашего дитя и при необходимости дать рекомендации.

Считается, что рост ребенка соответствует его возрасту, и примерно за год дети вырастают на 25 см.

Вес малыша должен соответствовать его росту. К концу первого года жизни детки весят примерно 10 кг. При этом масса тела считается самым нестабильным показателем. Она зависит от состояния младенца (болезнь, потеря аппетита, нарушение сна, дискомфорт)

До 4 месяцев окружность головы должна быть на пару сантиметров больше окружности груди. К 4 месяцам эти показатели приравниваются. После четырех - окружность груди становится больше окружности головы.

Все дети разные и уровень физического развития даже при рождении отличается. Кто-то рождается маленьким и длинным, активно сосет грудь и лежит спокойно в кроватке, а у кого-то вес при рождении большой, тонус мышц слишком повышен, а ребенок вздрагивает от малейшего звука. Поэтому точка отсчета физического развития у всех малышей индивидуальна. Родители должны быть бдительны и если что то вызывает беспокойство или волнение нужно сразу же обращаться к врачу. Только специалист сможет грамотно определить и рассчитать физическое развитие ребенка.

В первый год жизни у детей хорошо развита кожная чувствительность и для лучшего физического развития необходимо постоянно прикасаться, трогать, производить легкие массажные движения вашему крохе.



Физическое развитие детей до 1 года по месяцам

-Новорожденный имеет врожденные безусловные рефлексы: пищевой (сосательные движения), ориентировочный (повороты головы на различные стимулы), оборонительный (крик на раздражающие факторы). Движения рук, ног, глаз спонтанные, неупорядоченные и нескоординированные. Двигается новорожденный всем телом.



-К концу первого месяца жизни движения становятся более скоординированные, малыш старается приподнять голову в позе лежа на животе. На громкий звук реагирует разведением ручек в сторону, а затем поджимает их к телу и сжимает кулачки.



-На 2 месяце жизни движения глаз становятся скоординированными, голова поворачивается в сторону звука, грудничок пытается хватать и трогать заинтересовавшие его предметы, голову может удерживать в течение 1-1.5 минуты в позе лежа на животе. Некоторые малыши в этом возрасте отвечать улыбкой на улыбку.



-В течение 3 месяца жизни ребенок в позе на животе опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок, крутит головой, удерживая ее в вертикальном положении. Подтягивает свое тело, когда берут на руки. При обращении к нему взрослого появляется «комплекс оживления» - улыбается, может смеяться, агукать и отвечать.



-В 4 месяца младенец может узнавать лица и простейшие предметы, переворачивается со спины на живот. В положении лежа на спине, может приподнимать голову. Хватает и удерживает в руках мелкие предметы, тянет их в рот, появляются любимые и не любимые игрушки, предпочитает маму другим взрослым.



-Пятый месяц - пытается сесть, но держать спину без поддержки не может, узнает знакомые голоса, при поддержке за подмышки ровно стоит на ногах, имитирует звуки.



-Шестой месяц - самостоятельно садится, пытается ползать на четвереньках, учится произносить элементарные слоги, произношение которых похоже на сосательные движения губ и рта: ма-ма и т.д. Малыш меньше спит, физическая активность увеличивается, тянет ручки к маме, крепко хватает игрушки обеими руками. Происходит быстрое развитие мелкой моторики, бросает игрушки на пол и смотрит, что с ними произойдет. Прорезываются первые зубы, сначала появляются 2 нижних средних резца.



-Во время седьмого месяца жизни свободно ползает, в положении сидя может выпрямлять и наклонять вперед туловище, старается воспринимать, понимать и запоминать слова. Расстраивается, когда теряет игрушку из виду и ищет ее. Умеет перемещать пищу из передней части рта в заднюю и как следствие лучше глотает.



-Восемь месяцев – сам встает, имея опору. При поддержке пробует ходить, производит различные манипуляции с игрушками (роняет, катает, бросает и т.д.), уверенно сидит самостоятельно. Появляются 2 верхних средних резца.



-В девять месяцев ходит, держась за опору, знает свое имя, может выполнять простые просьбы. Удерживает предметы большим и указательным пальцами.



-Десять месяцев - может подниматься и стоять без помощи посторонних, начинает произносить простые слова, не отдает понравившуюся игрушку, по просьбе взрослого ищет знакомый предмет. Появляются 2 верхних боковых резца. В девять месяцев малыш уже понимает свои нужды и может проявлять самостоятельность: брать горшок когда нужно, ну и шалить конечно!



-В одиннадцать месяцев знает название многих предметов и частей своего тела, мелкая моторика хорошо развита, свободно ориентируется в пространстве, продолжает пытаться делать самостоятельные шаги.



-К одному году самостоятельно ходит, может сам нагнуться. Понимает все, о чем говорят и что его просят сделать. Произносит первые осмысленные слова. Появляются 2 боковых нижних резца.

К концу 1 года жизни у малыша должно быть 8 зубов, из них 4 сверху и 4 внизу.



На физическое развитие влияют не только генетические факторы, но и факторы внешней среды (воспитание, питание, социальные условия). Если хотите чтобы у ребенка своевременно развивались все физические показатели необходимо ежедневно с ним заниматься, правильно кормить и в неограниченном количестве дарить свою любовь, в которой так нуждается ваш малыш.

Особенности физического развития детей с года до трех лет



В один год

Основная задача физического развития в этот период – совершенствование двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание). Важным моментом, также, является выработка правильной осанки. Для совершенствования всех навыков важна безопасность окружающего пространства, которое должны обеспечить родители. Существуют основные упражнения, направленные на отработку двигательных навыков:

-Для освоения ходьбы, научите ребенка ходить по узкому пространству, так лучше развивается координация.

-Почаще прогуливаться с элементами препятствий: кочки, подъемы, ямки. Не откажите ребенку пройти по бревну, залезть на небольшой подъем.

-Используйте игрушки с колёсами, где ребенку приходится толкать их или тянуть за собой.

-Больше ходите по ступенькам. Ходьба по ступенькам прекрасно укрепляет ноги.

-По мере возможности использовать плавание, оно тренирует и развивает все мышцы.

-Научите ребенка играть с мячом. Катать в определенном направлении, бросать, ловить.

-Используйте для развития малыша музыкально-ритмические упражнения. («Ладушки», «Каравай», «Мельница» и другие)

В два года

Физическое развитие детей раннего возраста. К двум годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекает бег. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола.

В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг. Для этого существует различные игры:

-песочница

-рисование пластилином

-мозаика

-простые пазлы

-пальчиковое рисование

-аппликация

В два года ребенок учится прыгать. Поддерживайте интерес ребенка, прыгайте и играйте вместе с ним. Так укрепятся не только мышцы но и ваши тесные эмоциональные связи с ребенком.



В три года

В три года физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать и руками и ногами.

В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице, подняться вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

