

**Консультация для
родителей**

**«РАЗВИТИЕ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ ПЕРВОГО
ГОДА ЖИЗНИ»**

Подготовила педагог
среднего возраста Шушакова А.А.

В первый месяц движения малыша беспорядочны и хаотичны, а ручки и ножки тесно прижаты к себе и как бы подергиваются.

Если вы попытаете распрямить его ручку или ножку – она тут же вернется в исходное положение. Лежа на спине, малыш слегка поворачивает голову в сторону звука, а в позе «на животе» на твердой поверхности, пытается приподнять голову. Задача родителей первого месяца – с помощью легкого поглаживающего массажа и ежедневной гимнастики ослабить тонус мышц.

Со второго месяца малыш начинает управлять своим телом. Мышцы ног и рук становятся более расслабленными, а движения ровными и упорядоченными. Если вы будете разговаривать с малышом медленно – он будет так же медленно двигать руками и ногами, но стоит вам перейти на убыстренный темп речи – и ребенок задвигается более энергично.

Мышцы шеи окрепли, и ребенок уже свободно поворачивает голову в разные стороны и недолго, но удерживает её ровно, находясь в вертикальном положении, но всё равно продолжайте поддерживать малыша под головку, когда берете его на руки. Лежа на спине, малыш слегка приподнимает голову вверх, чтобы посмотреть на происходящее. Появляются короткие небольшие толчки и удары в сторону подвешенной игрушки.

В три месяца рефлексорные действия ребенка заменяются осознанными действиями. Теперь младенец сосредотачивается на предмете, а потом протягивает руку, чтобы дотронуться до него. Так же малыш понимает, что для того, чтобы утолить голод – надо найти сосок, приложиться к нему губами и сосать. Лежа на животе, малыш поднимает голову, приподнимая грудь над поверхностью, поворачивает голову в разные стороны и меняет позы, чтобы было лучше рассматривать.

Лежа на спине, выгибает спинку, опираясь на предплечья, и может перевернуться на бочок. Если взять малыша подмышки, он упрется ножками в поверхность и станет пружинить. Малыш уделяет много времени играм с собственными ручками – сжимает и разжимает пальцы, тянется к предметам, захватывает игрушку, вложенные ему в руку, трясет её, тянет в рот, хватает одной рукой другую руку.

Всё это время идет активная подготовка к умению ползать. Мышцы ребенка развиваются и крепнут.



К четырем месяцам, лежа на животе, малыш немного приподнимает тело, опираясь на руки. Кроха устойчиво стоит при поддержке подмышки. Длительно удерживает голову в вертикальном положении. Некоторые дети уже могут переворачиваться со спины на бок, некоторые со спины на живот. Ладони малыша почти всегда раскрыты, он осознанно тянет ручки к игрушкам, захватывает их, щупает, берет, отталкивает, бьет по подвеске. Все эти действия свидетельствуют о том, что

продолжается развитие зрительно-двигательной деятельности.

На пятом месяце малыш становится подвижен и активен. Он уверенно переворачивается со спины на живот, лежа на животе – опирается на ладони выпрямленных рук или на локти, начинает немного ползать по-пластунски с опорой на руки. Пытается сесть, когда его тянут за руки. Находясь в вертикальном положении – держит голову прямо и всем телом тянется куда-то вперед. Если поставить на ноги и держать подмышки – будет стоять на выпрямленных ногах.

В 6 месяцев малыш поворачивается с живота на спину и со спины на живот, подтягивается за опору, чтобы сесть, опирается на ладони и колени и раскачивается вперед – назад, готовясь ползти на четвереньках. Меняет положение своего тела и подползает на животе, отталкиваясь руками и ногами, к интересующему его предмету. Выполняя различные движения, малыш учится сохранять равновесие. Подолгу удерживает игрушки в руке, играет с ними, перекладывает из одной руки в другую.

В семь месяцев движения глаз, рук и ног согласованы. Малыш уже хорошо ползает, причем не только вперед, но и назад; садится из положения лежа и сидит непродолжительное время, при этом может наклоняться и выпрямляться.

Начинает вставать, держась за опору, и стоит так длительное время. Сознательно раскрывает ладонь для взятия предмета или игрушки, хорошо перекладывает из руки в руку, вращает кистью.

Восьмимесячный малыш хорошо ползает, садится из положения лежа и сидит длительное время без поддержки, рассматривая всё вокруг и действуя руками, затем ложится из положения сидя. Держась за опору, малыш встает на одно колено, потом на другое, подтягивается и поднимается на ножки. Стоя таким образом, он переступает бочком возле опоры. Если нужно достать предмет с пола, держась одной рукой за опору, наклонится и достанет. Ползая, кроха может преодолевать значительные расстояния – до 300 метров в день! Остерегается упасть на пол с дивана, но не всегда замечает приближающийся край.

В 9 месяцев малыш приобретает вертикальное положение: сидит, встает, учится стоять без опоры, переступать и ходить, держась за стены или за две руки взрослого. Большую часть времени ребенок ползает, но уже начинает часто вставать, чтобы ходить. А вообще, упражнения в ходьбе – становятся его любимым занятием. Усложняется и ползание – кроха осознанно меняет траекторию движения, направляясь к цели. Может прыгать и приседать, держа вас за руки; залезать на возвышения (подушку, диван, ваши колени), забираться по лесенке. Совершенствуется мелкая моторика – может захватывать небольшие предметы двумя – тремя пальцами или показать на заинтересовавший его предмет пальчиком.

К 10 месяцам дети хорошо ползают, но много и ходят, держась за подвижную опору, маневрируют между препятствиями, поднимаются на возвышенность и спускаются с неё, держась за перила. Малыш может стоять с поддержкой или без неё. Из положения сидя встает на четвереньки. Может влезть на низкий диванчик и сползти с него. Во время игр встает на колени, нагибается, опираясь на одну руку. Пытается дотянуться до всего, что видит.

У детей 11 месячного возраста заметно развиваются двигательные навыки. Они уже хорошо и полноценно ползают, могут стоять без поддержки или с одной рукой, поворачиваться за игрушкой, плавно приседать, наклоняться, вставать, делать первые самостоятельные шаги с вытянутыми вперед руками, переступать через препятствия, а некоторые дети уже достаточно уверенно ходят.

К 12 месяцам ребенок ходит самостоятельно – подолгу и в разных направлениях, при этом он может останавливаться, поворачиваться, приседать, наклоняться за игрушкой и выпрямляться, нести игрушку в руках, толкать перед собой тележку или тянуть за собой игрушку с машинкой, переступать без опоры через преграды. Ребенок добирается до всего, что его интересует – он с легкостью может забраться на большие высоты – на спинку дивана, подоконник, тумбочку, комод, стол и т.п.

Что нужно делать, чтобы развить двигательную активность ребенка

- Прежде чем дотронуться до малыша или взять его на руки – ласково поговорите с ним. Не трогайте младенца холодными или потными руками.
- В возрасте от 0 до 3 месяцев, когда берете малыша на руки, всегда поддерживайте его под голову.
- Во избежание однобокости – берите малыша то на одну руку, то на другую, почаще меняйте позы малыша, выкладывайте его то на правый бок, то на левый, то на спинку, то на животик.
- До трех месяцев лучшей гимнастикой для малыша является расслабляющий и поглаживающий массаж и упражнения, которые активизируют проявление врожденных рефлексов.



- После трехмесячного возраста включите в массаж ребенка и остальные приемы: разминание, растирание, похлопывание, вибрации и др.
- Гимнастику и массаж лучше делать за 20-30 минут до или через 30-40 минут после кормления. Кроха должен пребывать в хорошем настроении, а упражнения должны ему нравиться.
- Ежедневно проводите с малышом массаж, гимнастические упражнения, воздушные ванны и купания. Занимаясь с малышом – разговаривайте с ним и хвалите.
- Полностью удовлетворяйте потребность ребенка в свободных и разнообразных движениях – это будет способствовать развитию психических, умственных и физических функций.