



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «РУКА В РУКЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №126 г. Липецка

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ



Изменения в организме малыша



В течение года вы были свидетелями того, как «беспомощный комочек» стремительно превращается в разумного человека. Сегодня ваш малыш почти прочно стоит на ногах и в состоянии с помощью жестов и простых слов поддержать практически любую беседу.

На втором году жизни малыш растет уже не столь быстрыми темпами, как на первом. За целый год длина его тела увеличивается в среднем на 10 см, а вес — на 2 – 2,5 кг (всего лишь на 200 г за каждый месяц). Однако, несмотря на относительно небольшие изменения в размерах, кроха продолжает удивлять вас стремительными темпами развития.



На ваших глазах происходят существенные изменения в теле малыша.

- Растет его грудная клетка, развиваются легкие, постепенно снижается частота дыхания.
- Растет сердце, совершенствуется работа органов пищеварения, продолжается формирование иммунной системы.
- Совершенствуется и опорно-двигательный аппарат: кроха становится более устойчивым в вертикальном положении, у него улучшается координация движений.
- К 24 месяцам обычно закрывается большой родничок. Но не стоит волноваться, если это произойдет немного позже: нормой считается закрытие родничка до 36 месяцев.



Когда малыш только пытается делать первые шаги, его тело выглядит непропорциональным: голова кажется непомерно большой, а ножки коротенькими. Но за 12 месяцев фигура ребенка приобретает совершенно другие очертания, и к своему второму дню рождения он уже не будет напоминать младенца.



Для оценки физического развития малыша педиатры обращают внимание прежде всего на соотношение роста и веса. Очень важен и тот факт, что развитие каждого крохи индивидуально и зависит от многих факторов, таких как наследственность, доношенность/недоношенность, антропометрические показатели при рождении, перенесенные заболевания и т. д. Есть и еще один нюанс: у детей данного возраста масса тела и длина не всегда увеличиваются параллельно — время от времени малыш может слегка полнеть, а затем вытягиваться.





У вашего крохи развиваются зрение и слух: он уже хорошо различает мелкие вещи и стал лучше видеть объекты вдали. Постепенно малыш приобретает способность воспринимать предметы «объемно» и оценивать расстояние до них.

Физическое развитие ребенка

Как правило, малыш начинает ходить самостоятельно в возрасте около года. Хотя и здесь все индивидуально: кто-то в буквальном смысле убегают от родителей в 10 месяцев, а кто-то к 15 месяцам только осваивает ходьбу без поддержки. Не переживайте: оба варианта укладываются в понятие нормы. Также имейте в виду, что от первых попыток сделать шаг без поддержки до освоения навыка устойчивой ходьбы, как правило, проходит 1 – 2 месяца. Мы рассказываем подробно о развитии этого умения здесь.

Первые шаги малыша очень короткие, он делает их широко расставив полусогнутые ножки, но уже к 2 годам ребенок ходит, почти не сгибая ног: его походка становится уверенной, и руки уже не помогают удерживать равновесие.



Этапы формирования двигательных навыков у детей во второй год жизни:



- В 12 месяцев среднестатистический малыш может самостоятельно ходить, приседать и вставать без опоры, а также приносить предметы по просьбе взрослых, открывать или закрывать дверь
- В 13 – 14 месяцев ребенок может ползать по ступенькам, взбираясь на высоту до 1 метра, пройти без остановки 10 метров, перелезть на четвереньках через бревно.
- В 15 – 16 месяцев кроха уже уверенно ходит, перешагивает и перелезает через невысокие препятствия. Он уже может бросить маленький мячик на расстояние до 0,5 метра.
- В 18 месяцев малыш легко влезает на предмет высотой 10 см, перешагивает через препятствия такой же высоты, бросает в цель достаточно большой мяч.
- В 21 месяц ребенок может перешагнуть через перекладину или веревку, приподнятую на расстояние 10 см, перешагивает через несколько предметов, лежащих в 20 см друг от друга, приставным шагом.
- В 2 года самые ловкие малыши уже могут подбрасывать мяч вверх, прыгают в длину примерно на 40 см, ходят по наклоненной под углом 10 – 15 градусов доске, перешагивают препятствие высотой 20 – 30 см.





Чтобы помочь малышу на втором году жизни расширить свои физические возможности и в совершенстве освоить сложные движения, важно не ограничивать его стремление к свободе перемещения. Конечно, в рамках разумного: задуманное крохой действие не должно грозить ему опасностью

У ребенка в возрасте от 1 до 2 лет психическое развитие напрямую зависит от физического: чем больше малыш двигается и чем свободнее перемещается, тем шире его представления о пространстве и времени, тем точнее его выводы о причине и следствии.

