

Развитие двигательной активности ребенка первого года жизни



Одним из важных этапов развития ребенка первого года жизни является освоение движений.

Своевременное развитие движения, является одним из основных условий и основных показателей хорошего физического развития ребенка. Границы развития ребенка до года у каждого индивидуальны и зависят от различных факторов: состояния здоровья, развития восприятия, окружающей среды, от активного воздействия взрослого на благоприятное развитие.

Важно, чтобы ребенок с первых дней жизни получал удовольствие от двигательных нагрузок, а не боялся их.

Для двигательного развития ребенка характерно на:

первый месяц:

- Движения рук и ног хаотичные;
- Приподнимает голову от плеча, лежа на боку;
- Лежа на животе, некоторое время удерживает головку под углом 45 градусов.

второй месяц:

- Переворачивается с бока на спинку;
- В вертикальном положении удерживает голову 1 – 2 минуты;
- Следит глазами за перемещающимися предметами;
- Поворачивает голову в сторону звука.

третий месяц:

- Уверенно держит голову, лежа на животе и в вертикальном положении;
- В положении лежа на животе опирается на предплечья;
- Лежа на спине, удерживает голову вдоль средней линии с прижатым к груди подбородком;
- Перекатывается со спины на бок;
- Пытается схватить и удержать в руке игрушку, после чего тянет ее в рот;
- При удержании в положении стоя, слегка опирается на ножки.

четвертый месяц:

- Стоя, выдерживает большую часть веса собственного тела и управляет головой и верхней частью туловища;
- Самостоятельно или при помощи взрослого, придерживающего его за одну руку, переворачивается со спины на живот (а иногда и с живота на спину);
- Тянется за предметами, ощупывает их;
- Лежа на животе, не всегда находится в позе лягушонка, изредка брыкается;



- Лежа на животе, переносит вес тела на предплечья, локти перед плечами, подбородок подобран;
- Ручками пытается дотянуть ножки до рта.



пятый месяц:

- Долго лежит на животе, опираясь на вытянутые руки, опираясь на предплечья тянется за игрушкой;
- Лежа на спине, вытягивает обе ручки вместе;
- Лежа на животе, случайно переворачивается на спинку;
- Переворачивается со спинки на

бочок и остается в таком положении играть;

- Сидит без поддержки в течение одной минуты;
- Развлекает себя, играя с собственными ручками и ножками;
- Уверенно хватает предметы и подолгу держит их в руках.

шестой месяц:

- Лежа на животе, проявляет все реакции сохранения равновесия;
- Сидя, вытягивает ручки вперед, чтобы не упасть;
- Сидит в течение 10 минут, ручки свободны для игры;
- В положении на животе опирается на вытянутые ручки, приподнимая туловище и живот, поднимает ножки вверх позади себя и сводит их вместе, поворачивается на пол-оборота в сторону, чтобы достать игрушку;
- Переворачивается со спины на живот;
- Встает на четвереньки и раскачивается взад-вперед, готовится к полноценному ползанию (некоторые дети уже довольно хорошо ползают);
- Долго следит за перемещением игрушки;
- Стоя на ножках, выдерживает вес своего тела.

седьмой месяц:

- В положении на животе поворачивается по кругу, переворачивается на бок и играет, опираясь на один локоть;
- Из положения «лежа на животе» переходит в положение «сидит»;
- Уверенно сидит, поворачивает корпус, играет ручками;
- Переходит из положения ползания в положения сидя, ползет вперед, подтягиваясь;
- Подтягивается и пытается встать в кроватке;
- При поддержке за обе руки ровно стоит и может переступить ножками;
- Хорошо ест с ложки, пьет из чашки, которую держит взрослый;
- Из положения «лежа на животе» переходит в положение «сидя»;
- Совершенствует мелкую моторику, любит пальчиковые игры «Сорока-ворона», «Ладушки».



восьмой месяц:

- Ползает самостоятельно;
- Сидя, проявляет хорошо развитые реакции корпуса на потерю равновесия, сидит без поддержки и не падает, когда тянется в сторону, сидя, опирается на выставленную в сторону руку, чтоб не упасть;
- Переходит из положения, сидя в положение для ползания;
- Из положения для ползания становится на колени;
- Стоя около стенки, опирается больше на ноги, чем на руки
- С опорой встает из положения сидя и опускается;
- Появляется «пинцетный захват» — может брать мелкие предметы большим и указательным пальцами;
- Делает первые попытки передвигаться приставным шагом, держась за опору.

девятый месяц:

- Ползает в разных направлениях, влезает на четвереньках на подушку, возвышения, лесенку детской горки, пытается открывать ящики;
- Стоя около стола, поворачивается, держась за опору одной рукой;
- Падая, переходит из положения «стоя» в положение «сидя»;
- Подтягивается на руках, чтобы встать, проходя через позицию «стоя на одном колене, ступня другой ноги впереди»;
- Ходит, держась за опору;
- Стоит при поддержке за одну руку;
- Повторяет движения за взрослым — поднимает и опускает руки, хлопает в ладоши;
- Совершенствует действия с мелкими предметами — вынимает их и снова вкладывает в емкость, открывает (снимает) крышечки.



десятый месяц:

- Хорошо ходит вдоль опоры;
- Сидит в разных позициях;
- Идет вперед при поддержке за обе руки;
- Совершенствует уже знакомые ему движения и действия, развивает координацию и ловкость;
- Пользуется пинцетным захватом и преимущественно одной рукой.



одиннадцатый месяц:

- Самостоятельно стоит;
- Сидя, опирается сзади на вытянутые руки, чтобы не упасть;
- Из положения стоя садится на пол, держась рукой за опору;
- Хорошо ходит за одну руку;
- Встает на ноги из положения «стоя на одном колене» или «сидя на корточках» с минимальной опорой на руки
- Ходит боком вдоль стенки или при поддержке за обе ручки;
- Нагибается при приподнимании предмета без приседания;

- Приседает без опоры.

двенадцатый месяц:

- Самостоятельно встает, садится;
- Ходит самостоятельно высоко подняв руки или с поддержкой с одной стороны;
- Выполняет действия, заученные ранее, играя с игрушками;
- Встает на колени без посторонней помощи;
- Поднимается с пола без посторонней помощи;
- Поднимается по ступенькам на четвереньках;
- Бросает мячик из положения, сидя, любым способом.



Основным для развития двигательной активности ребенка первого года жизни является физические упражнения, массаж, закаливание. Для развития следует использовать сначала пассивные упражнения (с помощью взрослого), затем простые упражнения, например: переворачивание со спины на живот, с живота на спину, ползание, катание мяча, социальные игры «ку-ку», «ладушки». Необходимым условием применения упражнений является регулярность, дозированность в соответствии с возрастом ребенка.

