

## Развитие основных движений у детей раннего возраста.

Движение - это главное условие жизни и развития. Разум и тело представляют собой единое целое, и особенно отчётливо эта взаимосвязь заметна у детей в первый год жизни. Они учатся и приобретают новые навыки, только производя действия над окружающими предметами. Для малышей это единственный способ совершенствовать себя и проявлять во внешнем мире. Любая активность человека связана с движением. Например, для того чтобы у нас в голове сформировался зрительный образ какого-то предмета, глазам необходимо совершить движения по его контуру. Если этого не произойдёт, мозг не построит образ, и мы ничего не увидим. То же касается любых психических процессов. Даже речь - это движение: работают мышцы голосового аппарата.

В раннем возрасте важно иметь возможность развиваться умственно и физически через совершенствование своих движений. Сама природа даёт всё, чтобы обретение навыков происходило последовательно и быстро: взрослым важно не нарушать этот процесс. А если и помогать ему, то делать это грамотно.

Что следует знать о механизмах развития движений у ребёнка в первый год жизни:

- **Не нужно помогать, когда он пытается выполнить действие сам.** Нужно проявить терпение и дождаться, когда он будет готов завершить начатое, а его нервная система созреет. Двигаясь целенаправленно, малыш пытается до тех пор, пока не достигнет желаемого: он тренируется, ищет необходимые сочетания усилий, баланса, траекторий. Если вмешаться в этот процесс, мотивация постепенно сойдёт на нет, а развитие движений ребёнка в первый год жизни замедлится.
- **Важно иметь доступ к окружающим предметам, чтобы развиваться.** Врождённые рефлексy - это база для развития двигательной активности у младенца. Среди них есть группа защитных рефлексов: например, если мы проведём рукой перед глазами младенца, у него сузятся зрачок и закроются глаза. Если он прикоснётся к чему-то горячему, то рука его одёрнется. Ребёнок не может контролировать подобные движения, но они служат базой для развития других, более сложных. Поэтому нельзя мешать малышу знакомиться с предметами, взаимодействуя с ними, он развивается. Разумеется, все доступные ему предметы должны быть безопасны.
- **Ребёнку необходимо видеть движущихся вокруг него людей, потому что он развивается, подражая взрослым.** Многократно повторяет действия старших (детей и взрослых), и это происходит неосознанно. Мозг малыша как бы копирует движения, которые он видит, поэтому предоставьте ему возможность делать это как можно больше, не изолируйте его в отдельном от семьи пространстве в течение дня.
- **Важно видеть всё окружающее пространство с рождения, поэтому не рекомендуется использовать закрытые со всех сторон кроватки и коляски.** Чем больше видит ребёнок в первый год жизни вокруг себя, тем активнее у него развивается зрительно-моторная координация. По мере того, как поступают стимулы в зрительные органы, мозг создаёт зрительные образы, а руки пытаются нащупывать и контролировать предметы из окружающей среды. Так развивается моторика.

- **Невозможно насильно ускорить формирование новых навыков у детей.** Стадии развития движений в первый год жизни ребёнка «запрограммированы» биологически и генетически. Позвольте малышу осваивать навыки в своём темпе, окружите родительским вниманием и теплом, показывайте окружающий мир- тогда он будет развиваться гармонично.

### Развитие движений в первый год жизни

Предлагаю рассмотреть, какие двигательные навыки приобретает ребёнок в каждый месяц своей жизни:

#### С 1 до 3 месяцев

В первый месяц после рождения младенец двигается резко и хаотично, нередко вздрагивает во сне. Это объясняется незрелостью центральной нервной системы (ЦНС) и физиологическим повышением тонуса мышц. К концу первого месяца ЦНС совершенствуется, тонус мышц приходит в норму, движения становятся плавными. При выкладывании на живот малыш пытается поднять голову, при этом у него рефлексорно сгибаются ноги в коленных суставах.

Двухмесячный ребёнок активно машет ручками и ножками, при выкладывании на живот уверенно поднимает голову и задерживается в таком положении на 1- 2 минуты. В 8-10 недель большинство детей хорошо держат голову.

К концу третьего месяца пытается дотянуться руками до яркой игрушки, лёжа на животе опирается на руки и приподнимает верхнюю часть туловища, уверенно держит голову. При поднятии головы ноги расслаблены.

- ✓ Важно, чтобы в поле видимости была всего пара игрушек. Это поможет ему легко сделать выбор и сосредоточиться на движении

#### От 3 до 6 месяцев

К началу четвёртого месяца жизни уже хорошо управляет руками. Играет с подвешенными над кроватью игрушками, особенно если при ударе они издадут интересный звук. Удерживает вложенную в ладонь игрушку 15–20 секунд.

- ✓ В положении на животе дети упираются на выпрямленные руки, пытаются перевернуться с живота на спину. Обычно от первых попыток до уверенных переворотов проходит 2- 3 недели.

Пятимесячный малыш хватает пальцы взрослого, самостоятельно берёт игрушки и тянет их в рот. Мелкие предметы дети берут двумя пальчиками указательным и большим, крупные — всей рукой. Если пятимесячного ребёнка взять за руки и слегка потянуть на себя, он приподнимет голову и напряжётся- это первые попытки сесть. Лёжа на спине малыш поднимает руки, ноги и расставляет их в стороны. А лёжа на животе он занимает позу самолётника — расставляет руки в стороны, а ноги вытягивает. Также овладевает перекатами, то есть уже начинает перемещаться в пространстве.

В шесть месяцев переворачивается на живот и обратно на спину, пытается встать на четвереньки. Лежа или полусидя малыш способен провести довольно много времени, рассматривая, ощупывая и пробуя на вкус игрушки. Особый интерес вызывают погремушки — он быстро понимает, что нужно сделать, чтобы извлечь звук, и способен повторять нужные движения снова и снова. Если шестимесячного малыша посадить, он сможет удерживать тело в таком положении. При этом у него меняется восприятие окружающего пространства. Из положения сидя предметы выглядят иначе, чем из лежачего, и освобождаются руки. Соответственно, он может перекладывать предмет из одной руки в другую и исследовать его на ощупь.

### **От 6 до 9 месяцев**

Основной навык, развивающийся в этот период — ползание на четвереньках. Малыш учится выполнять синхронные движения, контролировать работу симметричных групп мышц, тренирует спину и пресс. Позвоночник и суставы скоро будут хорошо подготовлены к ходьбе.

В 6-9 месяцев у малыша появляется реакция равновесия, то есть он начинает чувствовать положение тела в пространстве и пытается его удержать в ровном положении. Также у него развивается способность полностью выпрямлять туловище.

С 7 месяцев ребёнок учится сидеть прямо с согнутыми в бёдрах ногами. Когда переворачивается со спины на живот, уже опирается на предплечья. И при этом он хорошо удерживает голову в нужном положении, что позволяет смотреть вперёд и уверенно обозревать окружающее пространство. Все эти движения становятся базой для развития ползанья.

К 7-8 месяцам можно наблюдать уверенное ползание: постепенно развиваются мышцы ног, они укрепляются и, как только это происходит, малыш переходит к ползанию на четвереньках. У каждого свой способ ползания, он очень быстро совершенствуется, и дети передвигаются ползком с огромной скоростью.

- ✓ Подход к развитию движений у ребёнка в первый год жизни таков, что мы ничего не делаем за него. То есть не помогаем ползать, не переворачиваем его, а ждём, когда созреют биологические механизмы и он будет к этому готов сам

Ползание позволяет перемещаться на довольно большие расстояния, что ведёт к скачку в интеллектуальном развитии. И оно же выступает этапом в подготовке к ходьбе. Есть дети, которые не ползают. Это часто связано с ограничением пространства, с тем, что носят на руках, ограничивают его в манеже или в ходунках — тогда у него нет возможности для развития естественного движения. Это существенно задерживает в дальнейшем процесс ходьбы.

Возраст 7-8 месяцев важен ещё и в том плане, что ребёнок начинает вставать на ноги, непродолжительное время стоит, может стоять на носочках, а затем постепенно становится на всю стопу. Также в этом возрасте дети могут подолгу сидеть, что даёт им возможность взаимодействовать с предметами, исследовать их, держать в руках и перекладывать.

В 7-9 месяцев начинают стоять самостоятельно у какой-то опоры. Происходит синхронное движение правой и левой части рук и ног, и ребёнок познаёт себя через свои возможности в координации движений.

### От 9 до 12 месяцев

В 9-10 месяцев ребёнок отлично ползает и с большой скоростью передвигается по большим пространствам. Это открывает перед ним возможности к новым исследованиям окружающего мира.

В 10 месяцев начинает вставать из положения на четвереньках, при этом он отталкивается руками от пола, стоит на поверхности, переступает ногами, но пока ещё держится за опору. Хватается руками за перекладину в кроватке или край стула. В это же время учится опускаться на пол: координация его движений совершенствуется с каждым месяцем. Потом пробует ходить, удерживаясь за край дивана, опираясь на стену или держа взрослого за руку.

С 11-12 месяцев ребёнок постепенно осваивает ходьбу. После освоения ходьбы с опорой наступает черёд самостоятельных шагов. Это серьёзное испытание: многие попросту боятся переступить с ноги на ногу. Дайте в руки яблоко или игрушку — это создаст иллюзию опоры и уменьшит страх. Как только ребёнок начинает самостоятельно ходить, это становится его базовой потребностью. Он уже не может стоять на месте, ему нужно постоянно перемещаться. При этом остановки занимают не больше 3 минут

**Таблица развития ребёнка по месяцам**

Возраст	Движения рук	Движения тела	Что предложить малышу
1 мес.	Рука не может держать предмет	пытается поднять голову, при этом ноги согнуты в коленях	Фигуры из бумаги пастельных цветов
2 мес.	наблюдает за руками; пытается совершить хватательные движения	активно машет ручками и ножками	
3 мес.	начинает целенаправленно схватывать различные предметы (одеяла, игрушки), но ещё не умеет отпускать их, а когда пытается отпустить, трясёт рукой	лёжа на животе опирается на руки и приподнимает верхнюю часть туловища; хорошо держит голову, при поднятии головы ноги расслаблены	Подвешиваем игрушки так, чтобы мог дотянуться и захватить их, притянуть к себе;  предлагаем деревянные фигурки пастельных или основных цветов, которые будут звенеть при каждом касании;
4 мес.	хорошо управляет руками, удерживает вложенную в ладонь игрушку 15–20 секунд	опирается на выпрямленные руки, пытается перевернуться с живота на спину;	
5 мес.	появляется осознанная работа руками;	лёжа на спине поднимает руки, ноги и расставляет их в стороны;	

6 мес.	<p>хватает пальцы взрослого, самостоятельно берёт игрушки и тянет их в рот;</p> <p>мелкие предметы берёт двумя пальчиками указательным и большим, крупные- всей рукой</p>	<p>лёжа на животе занимает позу самолётика — расставляет руки в стороны, а ноги вытягивает;</p> <p>овладевает перекатами; «ползёт» на животе, подтягиваясь с помощью рук</p>	<p>Добавляем погремушки</p> <p>корзинки с сокровищами (с 5-6 знакомыми предметами из разных материалов, приятных визуально и на ощупь)</p>
	<p>перекладывает предметы из одной руки в другую</p>	<p>переворачивается на живот и обратно на спину, пытается встать на четвереньки; если посадить, удерживает тело в таком положении</p>	
7-9 мес.	<p>Появляется «обезьяний захват»- большой палец начинает участвовать в захвате предметов; подолгу держит предметы в руках и исследует их; большой палец при захвате оказывается напротив остальных</p>	<p>Ползает, пытается держать равновесие; Полностью выпрямляет туловище; сидит прямо с согнутыми в бёдрах ногами самостоятельно; начинает вставать на ноги, непродолжительное время стоит; может стоять на носочках, затем на стопах;</p>	<p>когда пытается вставать на ноги готов, предлагаем надёжную опору.</p>
9-12 мес.	<p>появляется пинцетный захват, в котором участвуют большой и указательный пальцы; начинает манипулировать всё более и более мелкими предметами; умеет отпускать предметы из рук, что приводит его в восторг, бросает предметы на пол</p>	<p>хорошо ползает;</p> <p>осваивает ходьбу с опорой или за руку со взрослым, постепенно начинает ходить сам</p>	

## Итоги:

1. Развитие тела, рук и интеллекта у малыша тесно взаимосвязано, но начинается всё именно с движения.
2. Для развития движений ребёнку в первый год жизни важно взаимодействовать со всем, что его окружает: видеть людей, комнату, улицу, иметь возможность трогать и рассматривать предметы. Чтобы познавать себя и мир, нужно быть ближе к нему, поэтому родителям следует как можно больше общаться с малышом и не изолировать от всего и всех.
3. Домашнее пространство должно быть подготовлено для ребёнка раннего возраста: важно сделать его безопасным и позволить перемещаться максимально свободно. Хорошим решением будет постелить в комнате большой матрас на пол и расположить неподалёку игрушки, чтобы малыш смог достать их сам. Это поможет развивать крупную и мелкую моторику.
4. В первые месяцы жизни следует выбирать игрушки и материалы, способствующие двигательной активности. При этом они не должны быть яркими и громкими, и не нужно большое количество. Многие игрушки легко сделать своими руками.
5. Никакие игрушки не заменят внимания родителей, только с ним возможно гармоничное развитие.
6. Когда ребёнок пытается что-то сделать сам, не стоит ему помогать. В противном случае сформируются ложные представления о своих возможностях, станет меньше мотивации исследовать мир, и развитие может замедлиться.
7. Нельзя ускорить развитие движений до года насильно. «Алгоритм» задан природой, поэтому нет смысла заставлять ребёнка сидеть, стоять или ходить раньше времени.
8. Скорость развития у каждого своя. Нет ничего страшного в том, что малыш отстаёт от графика или опережает его на несколько недель.