**«Физическое развитие детей от 1 года до 2 лет»**

Физическое развитие детей 1-2 лет продолжается семимильными шагами. Освоив навык хождения, малыши ведут себя все активней и активней, в этом возрасте их ни на минуту нельзя оставить без присмотра. Серьезные изменения происходят во всех системах и органах. И очень многое зависит от того, как будут развивать ребенка в 1,2 и 3 года родители, каким навыкам и умениям они его обучат.

Как физически развивается ребенок в 1 год. Малыш, начиная с 1 года постоянно находится в движении, поэтому на скелет падает довольно большая физическая нагрузка. За детьми надо внимательно следить, чтобы они правильно сидели, спали не на слишком мягкой постели, носили обувь по размеру.

У ребенка в этом возрасте формируется процесс правильного теплообмена. Чтобы не нарушить его, ни в коем случае не следует допускать перегревания или переохлаждения малыша.

Поверхность кожи, приходящаяся на 1 кг веса тела, больше, чем у взрослых, поэтому дети могут легко перегреваться или переохлаждаться во время прогулок.

В процессе физического развития у ребенка 1 года совершенствуются органы дыхания и [сердечно-сосудистая система](http://vkapuste.ru/?p=7523), увеличивается их работоспособность. Дыхание становится более глубоким, число дыханий к трем годам составляет 28-30 дыхательных движений в минуту, пульс — до 110 ударов в минуту. Нормальное систолическое (верхнее) давление для ребенка в возрасте 1 года — 85-100 мм рт. ст., а диастолическое (нижнее) — 35-45 мм.

Особенностью физического развития ребенка в 1 год является замедленный рост волос и быстрая их смена. Толщина их постоянно увеличивается.

В этом возрастном периоде прорезываются первые коренные зубы. До 2-х лет количество зубов определяют так: возраст ребенка в месяцах минус 4. Таким образом, у ребенка в 18 месяцев должно быть 14 зубов. Но это, разумеется, усредненные данные. Чаще всего к двум годам у малыша прорезываются уже все 20 молочных зубов. Их должно быть в каждом ряду по 10:4 резца, 2 клыка, 4 коренных; в отличие от взрослых, малые коренные зубы отсутствуют. Развитие органов пищеварения у детей 1-3-х лет еще не завершено.

*!!! В этом возрасте увеличивается ферментативная активность пищеварительных соков. Желудочно-кишечный тракт переваривает только хорошо обработанную пищу и недостаточно обезвреживает попавшие с пищей болезнетворные микробы.*

На 2-м году жизни иммунитет, полученный ребенком при вскармливании грудным молоком, утрачивается, и вследствие этого малыши становятся более восприимчивыми к инфекции.

На втором году жизни в детском организме происходят значительные изменения. Начинается наиболее интенсивное развитие зрения, моторики движений и осязания.

Каждый месяц приносит прибавку в росте до 1 см, в весе -до 200 г. Ребенок интенсивно растет, у него развивается опорно-двигательный аппарат. Появляются новые двигательные навыки, совершенствуется координация движений рук. В результате ребенок много двигается и играет с предметами (кубики, пирамидки).

От 1 года до 1,5 лет ребенок дольше бодрствует (до 4-х часов). Он может обходиться без опоры, вставать и проходить небольшое расстояние, которое со временем увеличивается.

На развитие основных движений ребёнка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенная осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребёнку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Совершенствуется ходьба ребенка. Он учится ходить по неровной поверхности (поросшим травой небольшим возвышенностям), пытается обходиться без помощи взрослых. Неизбежны и падения. Но упорству ребенка можно позавидовать. Ребенок уже в состоянии сам влезть на небольшой стул или диванчик, закрыть дверь. Он играет с пирамидками, пытается рисовать. Малыш понимает простые указания и выполняет их.

Физическое развитие детей в этом возрасте уже позволяет им подниматься по лестнице – сначала с поддержкой, а потом и без неё. В год малыш пытается сам есть ложкой, одеться и раздеться без помощи родителей. Он охотно играет с мячом, строит из кубиков сложные сооружения.

Основной навык, который осваивает ребенок на втором году жизни, — ходьба. Его первые шаги еще неуверенные. Он часто падает и для скорости переходит на ползанье, чтобы быстрее достичь цели. Одна из особенностей физического развития ребенка этого возрастного периода – хождение, переваливаясь с ноги на ногу. Когда малыш пытается бежать, то наклоняет туловище вперед, вытягивает руки. Но ежедневная практика дает свои результаты.

В процессе того как развивается ребенок в 1 год, постепенно ему удается ходить прямо. Правда, он все еще широко расставляет ноги и руки для равновесия. Но зато для того, чтобы встать, он уже не хватается за опору. Малыш становится на четвереньки, затем приседает на корточки и из этого положения встает прямо. Со временем он делает это все более уверенно. Весь второй год дети тренируются в ходьбе, и она доставляет малышам огромное удовольствие. Дети чувствуют уверенность и начинают использовать свое новое умение. Ребенок бегает вперед, назад, по кругу, изображая самолетик.

**Как физически развивать ребенка в 1 год?** Нагрузки при физическом развитии детей старше 1 года должны строго соответствовать уровню развития жизненно важных органов. При проведении физических занятий надо, чтобы ребенок понимал обращенные к нему слова, правильно выполнял все движения и не задерживал дыхание. С этого возраста можно разрешать ребенку принимать недолгие солнечные ванны и купаться в открытых водоемах. Необходим индивидуальный подход к каждому ребенку.

Для того чтобы помочь малышу освоить ходьбу, нужно учить его ходить по ограниченной поверхности (узкой дорожке), почаще гулять по пересеченной местности, так как это труднее, чем передвигаться по комнате.

Другой навык, который осваивает малыш, — это самообслуживание. Ребенок уже достаточно владеет своим телом и пытается сам одеваться и раздеваться, есть, и имитировать движения взрослых. Конечно, сначала это усложняет жизнь родителям. В процессе того как развивать ребенка в 1 год, нужно позволить малышу самому всовывать руки в рукава, надевать ботинки или снимать их. Пусть пытается самостоятельно причесываться. Можно сопровождать процесс одевания словами для обозначения действий, называть предметы одежды. Пускай ребенок возьмет ложку и пытается, есть сам. Для него это пока игра. Вам нужно запастись терпением, вытирать кашу, лужицы супа и собирать еду по всему столу, полу. Конечно, легче накормить ребенка из ложечки. Но сначала малышу нужно позволить вволю освоить процесс кормления самого себя, а затем его докормить. Со временем он будет владеть ложкой лучше и не придется больше уговаривать его съесть еще немного, ребенок сам съест столько, сколько нужно.

Необходимо убрать табуретки под стол, следить, чтобы рядом с газовой плитой их тоже не было. Можно соорудить ребенку горку из подушек и валиков.

Идеально подходит для освоения лазания горка. Здесь два удовольствия в одном — залезть и скатиться с горки вниз.

Не менее любимым занятием для малыша является «верховая езда». Для этого подходят и стульчик, и велосипед. Эти предметы должны быть устойчивы. Учитывая особенности физического развития детей 1-3 года жизни, нужно обеспечить безопасность малышей. Например, во время активных игр вокруг разложить подушки, чтобы неизбежные в первое время падения не имели серьезных последствий в виде травм.

Исходя из всего вышесказанного, необходимо определить ряд задач развития движений детей второго года жизни:

* создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности;
* содействовать развитию основных движений;
* учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук;
* влезать на стремянку и слезать с неё, подлезать, перелезать;
* отталкивать предметы при бросании и катании
* выполнять движения совместно с другими детьми.