

Возраст от 1,5-3 лет
сравнению с другими
возрастными
периодами, считается
прогрессивным в
физическом развитии

В ЭТОТ ПЕРИОД

-значительное
увеличение показателей
веса и роста

-укрепление мышечной
системы

-проявление бурной
двигательной
активности.



Физические особенности развития ребенка 1,5-3 лет

СОСТАВИЛА БРОШЮРУ
Воронцова Мария Александровна

Инструктор по физической
культуре КГБОУ Владивостокская
КШ II вида, при поддержке
благотворительного фонда
"Абсолют-помощь"

<https://shsad178.ru>
<https://vk.com/shkolasad2vid>
+7 (423) 220-01-47



Период развития
ребенка от 1 до 3 лет -это
стадия активного
физического развития
малыша

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

В 2-3 года дети обычно уже
уверенно ходят, бегают,
прыгают, поворачиваются,
наклоняются, изменяют
направление движения,
ходят задом, осваивают
подъем и спуск по
лестнице. Для равновесия
малыши часто двигаются,
растопырив руки. Также
при быстром движении им
бывает трудно
остановиться. Нужно быть
готовым, что малыши в
этом возрасте часто
падают.

малыши
любят
игры-
имитаци

показывать
животное
и его повадки,
движение
транспорта).

КАК ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИВАТЬ РЕБЕНКА?

Следовать двум важным
принципам – простота и
использование подручных
средств. Детям не нужны
сложные упражнения или
какая-то специальная
гимнастика. Лучше в этом
возрасте – показать пример,
продемонстрировать.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Во время подвижных игр
можно использовать
элементы с заданиями:
найди, спрячь, брось
предмет, спрячься сам,
найди маму, мягкую игрушку

ИГРЫ С МЯЧОМ

Мяч можно перекатывать,
пинать, за ним можно бегать,
на него можно ложиться.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Возраст от 1 до 3 лет в
психологии называют
«ходячим детством».
Главный навык этого
периода – хождение. С
точки зрения физиологии –
это настоящий прогресс в
крупной моторике.

