

# РЕКОМЕНДАЦИИ

**НЕ ОГРАНИЧИВАЙ РЕБЁНКА  
В ДВИЖЕНИИ: РАННИЙ ВОЗРАСТ**



## **Не ограничивай ребёнка в движении: ранний возраст**

Марусова Ольга Анатольевна — педагог-психолог Службы ранней помощи ОГКУСО «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, г. Тулуна»

Движение — это не просто физическая активность, а важнейшее условие гармоничного развития ребёнка. В раннем возрасте закладываются основы физического, когнитивного, эмоционального и речевого развития, и двигательная активность выступает системообразующим фактором этого процесса.

В раннем возрасте активно развивается нервная система: происходит миелинизация нервных волокон, формирование синаптических связей, специализация корковых зон. Движение стимулирует ощущение положения тела в пространстве. Это основа для развития координации и пространственного мышления. Физическая активность усиливает приток крови к мозговым структурам, что способствует образованию новых нейронов и формированию связей между ними. Стимулирует выработку нейротрофических факторов — белка, критически важного для роста и выживания нейронов.

Научные исследования подтверждают корреляцию между уровнем двигательного развития и речевыми навыками. Крупные движения (ползание, ходьба, бег, прыжки) развивают координацию, равновесие и чувство ритма — базовые компоненты для формирования плавности речи и правильного речевого дыхания. Например, согласованная работа диафрагмы и межрёберных мышц, необходимая для речевого выдоха, тренируется в подвижных играх. Движения пальцев рук напрямую связаны с речевыми зонами коры головного мозга (по данным исследований, зоны, отвечающие за движения пальцев и за речь, расположены рядом в коре больших полушарий). Развитие мелкой моторики (игры с мелкими предметами, лепка, пальчиковая гимнастика) стимулирует речевые центры и ускоряет формирование артикуляционных навыков. Упражнения на развитие подвижности языка, губ и щёк (артикуляционная гимнастика) являются прямым инструментом коррекции звукопроизношения.

Двигательная активность напрямую влияет на высшие психические функции. Подвижные игры с правилами требуют концентрации и переключения внимания. Запоминание последовательности движений (в танцах, играх) тренирует кратковременную и рабочую память. Пространственные задачи (пролезть под столом, обойти препятствие) развивают наглядно-действенное и пространственное мышление. Преодоление трудностей (встать после падения, дойти до цели) формирует целеустремлённость и настойчивость.

### **Практические рекомендации для родителей и педагогов**

Чтобы обеспечить полноценное двигательное развитие в раннем возрасте, важно создать безопасную и стимулирующую среду.

**Безопасность прежде всего.** Уберите острые углы, закрепите мебель, используйте защитные накладки.

**Разнообразие движений:**

- **Ползание:** организуйте тоннели, горки, мягкие модули.
- **Ходьба и равновесие:** предложите ходьбу по бордюру (под присмотром), по массажным коврикам, по наклонной поверхности.
- **Лазание:** используйте шведскую стенку, мягкие блоки, игровые комплексы.
- **Бросание и ловля:** мячи разного размера, мешочки с крупой.
- **Мелкая моторика:** сортировка круп, нанизывание бус, игры с прищепками, лепка из пластилина или теста.

**Регулярность.** Включайте двигательную активность в режим дня: утренняя гимнастика, прогулки, динамические паузы между занятиями.

**Игровой подход.** Не заставляйте, а мотивируйте: превратите упражнение в сказку или приключение.

**Индивидуальный темп.** Не подгоняйте ребёнка. Позвольте ему осваивать навыки в своём ритме — это сохранит внутреннюю мотивацию.

**Совместные игры.** Участвуйте в играх: это укрепляет эмоциональную связь и даёт образец действий.

**Ограничение статичных занятий.** Минимизируйте время перед экраном и в статичных позах (в коляске, автокресле, ходунках — не более 15–20 минут за раз).

Ограничение двигательной активности в раннем возрасте может привести к задержкам в развитии речи, познавательных процессов, эмоциональной неустойчивости и проблемам с социализацией. Напротив, свобода движения, обогащённая продуманными стимулами и поддержкой взрослого, создаёт прочную основу для: крепкого физического здоровья; чёткой и развитой речи; устойчивой эмоциональной сферы; высокого уровня познавательной активности; успешной социальной адаптации.

Предоставляя ребёнку возможность активно двигаться, мы не просто заботимся о его физическом здоровье — мы инвестируем в его будущее интеллектуальное, эмоциональное и социальное благополучие. Пусть каждый шаг, прыжок и жест малыша станет кирпичиком в фундаменте его гармоничного развития!

### Список использованной литературы:

1. Кольцова М. М. — «О влиянии движений пальцев на развитие речи».
2. Айверсон Дж. М., Телен Э. — «Рука. Рот и мозг: динамическое возникновение речи и жестов».
3. Пенфилд У., Робертс Л. — «Речь и механизмы мозга».
4. Пульвермюллер Ф. — «Исследования функциональных связей между моторной и языковой системами».
5. Захарова Е. В. — «Логопедическая работа по развитию артикуляционной моторики».