Двигательные навыки и умения ребенка от одного до трёх лет

**1 год**

К моменту, когда ребенку исполняется год, он, как правило, уже хорошо умеет сидеть, ползать, вставать и ходить, держась за опору или руку взрослого. Активно развивается предметная деятельность, совершенствуются навыки работы кистью и пальцами. Ребенок осваивает бросание, кидая самые разнообразные предметы и следя за реакцией окружающих. Один из важнейших этапов развития двигательных навыков у ребенка — появление пинцетного захвата, то есть он может брать мелкие предметы двумя пальцами.

**12–15 месяцев**

Совершенствуется навык хождения: малыш ходит, опираясь на каталку, делает несколько шагов от опоры к опоре, ходит при поддержке за одну руку или самостоятельно, напряженно и высоко подняв руки. Стоит самостоятельно, может бросать мяч, бить ногой по мячу. Вообще мяч бросает из положения сидя любыми способами. Может подниматься по ступенькам на четвереньках и забираться на взрослые стулья. Часто уже умеет бегать, хотя и довольно неуклюже.

**15–18 месяцев**

Формирование двигательного навыка выходит на новый уровень: ребенок ходит полностью самостоятельно, руки расслаблены, плечи не напряжены. Любит возить за веревочку игрушку на колесиках. Умеет ходить боком. Быстро ходит и бегает, смотря под ноги, не падает.

Поднимается и спускается со ступенек, передвигаясь приставным шагом, крепко держась за перила или руку взрослого. Может спускаться по ступенькам на четвереньках ногами вниз. Наклоняется к полу, поднимает предмет, поднимается обратно, ни на что не опираясь. Встает с низкой ступеньки. Может сделать несколько шагов назад.

В предметной деятельности активно манипулирует игрушками: разбирает пирамидку, пытается соединить кольцо и палку, занимается простейшим конструированием (ставит друг на друга два-три кубика), разворачивает завернутый предмет. Появляется интерес к рисованию каракулей. Используйте восковые мелки и фломастеры на водной основе, чтобы стимулировать развитие двигательных навыков у ребенка.

**18 месяцев — 2 года**

Ребенок учится осваивать различные виды рельефов. Поднимается по ступенькам, держась за перила и за руку взрослого, наступая на каждую ступеньку двумя ногами. Учится ходить на цыпочках. Подпрыгивает, едва отрывая ноги от пола. Спрыгивает с возвышения, если взрослый держит его за руки. Садится на детский стульчик спиной назад. Ударяет ногой по мячу, ни на что не опираясь, подходя к большому мячу, чтобы ударить по нему ногой, на ходу подталкивает его. Самостоятельно забирается по лестнице на горку и съезжает с нее. Одновременно активно развивается мелкая моторика рук: ребенок может играть с сортером, опускать предметы в маленькие отверстия.

**2–3 года**

За этот период в формировании двигательных навыков ребенка происходят качественные изменения, требующие сложной двигательной координации. Постепенно ребенок совершенствует свои движения, учится новым приемам, познает возможности своего тела:

* ходит задом наперед, перешагивает через препятствия;
* стоит на одной ноге;
* прыгает со ступенек, приземляясь на обе ноги;
* садится и подолгу играет, сидя на корточках;
* носит большие предметы размером до 30 см в диаметре;
* попадает по мячу ногой с размаху;
* пытается ловить мяч, катящийся к нему;
* самостоятельно спускается по лестнице приставным шагом, а к трем годам — уже и попеременным;
* самостоятельно крутит педали трехколесного велосипеда;
* перепрыгивает через препятствия на бегу.

А еще он, скорее всего, любит строить башенки из кубиков (может поставить друг на друга четыре детали и больше). Не проливая, переливает жидкость из одного сосуда в другой. Любит делать простые поделки: раскатывает колбаски из пластилина, украшает их крупой или семенами, учится резать бумагу ножницами.