

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Период раннего детства (от 1 года до 3 лет) характеризуется быстрым ростом и развитием организма ребенка. Ребенок совершенствуется в ходьбе, овладевает умением преодолевать препятствия, у него улучшается координация движений, бурно развивается речь.

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключать силовые упражнения (перенос тяжестей, висы на руках и т.п.), а также связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышек в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. В связи с этим хорошие результаты обучение дает, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение). Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его заниматься - принуждение вызывает естественный протест, отрицательные эмоции.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно - они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому все упражнения, новые или знакомые, проводятся вместе со взрослым и по его показу.

Вначале, как правило, дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять к ним минимальные требования. Движения ребенка этого возраста считаются правильными даже тогда, когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

Все формы организации физического воспитания: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию взаимосвязаны. При организации систематических занятий могут возникнуть определенные трудности. Одной из них является разделение обязанностей при совместной работе инструктора физкультуры и воспитателя. В своей работе мы используем следующее распределение обязанностей, предложенное Л. Яковлевой и Р. Юдиной (1997):

1) инструктор занимается с ослабленными детьми; воспитатель - с остальными (и наоборот);

2) инструктор занимается с отстающими по физической подготовленности детьми; воспитатель - с остальными (и наоборот);

3) инструктор берет по одному ребенку для индивидуального обучения; воспитатель занимается со всеми детьми спокойной двигательной деятельностью;

4) инструктор работает с подгруппами детей, готовя их к творческим выступлениям; воспитатель отрабатывает движения с другой подгруппой на спортивных снарядах;

5) инструктор и воспитатель занимаются со всей группой тогда, когда движения освоены всеми и дети показывают друг другу свое творчество, придумывая все новые комбинации движений.

Эти варианты можно использовать в зависимости от ситуации, задач физкультурного занятия: оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Оздоровительные задачи решаются на занятиях путем организации рациональной двигательной активности детей. Воспитательно-образовательные задачи - путем формирования морально-волевых черт личности ребенка в процессе занятий, закрепления правильных двигательных навыков.

Мы предлагаем следующую схему построения содержания типового занятия по физической культуре в группе детей раннего возраста:

1. Вводная часть. Продолжительность 2-4 мин.

Содержание: построение, ходьба, легкий бег, упражнения для формирования стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги, организующая игра, перестроения для выполнения общеразвивающих упражнений.

2. Основная часть. Продолжительность 10-15 мин.

Содержит общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; основные движения - ходьба, бег, прыжки; бросание и ловля, лазание; упражнения на осанку; подвижная игра.

3. Заключительная часть. Продолжительность 2-3 мин.

Содержание: спокойная ходьба, ходьба с заданием; малоподвижная игра, хоровод; упражнения для мышц лица, глаз, мелкой моторики рук; упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, на расслабление.

Моторная плотность занятия - 80% и более (для прогулок - 60% и более). Целесообразной является частая смена упражнений при многократной (8 и более раз) повторяемости одного и того же упражнения. Обязательный

фрагмент каждого занятия составляют упражнения, способствующие улучшению осанки - разминочного и гимнастического характера, выполняемые при участии мышц и связок конечностей и позвоночника. В ряде занятий проводится обучение детей приемам мышечного расслабления. Можно проводить занятия не только классически построенные (вводная, основная и заключительная части), но и включающие несколько подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений.

Труднее всего воспитателям определить последовательность основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, упражнений в равновесии. При их планировании необходимо учитывать не только условия проведения занятий, подготовленность детей, но и последовательность формирования навыков каждого движения путем подобранных в возрастающей сложности упражнений и игр.

Занятия с детьми раннего возраста целесообразно проводить еженедельно, по 2 занятия (по 10-15 мин.) в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака. С детьми до полутора лет лучше всего заниматься перед первым сном или между первым и вторым. С более старшими, от полутора лет, занятие проводится в первой половине дня, когда дети младшей подгруппы спят, или сразу после дневного сна, до полдника.

По возможности заниматься лучше в зале, где повышается двигательная активность детей, увеличивается физическая нагрузка.

Чтобы научить малышей лучше ориентироваться в пределах комнаты, зала, где будет проводиться занятие, можно в центре постелить ковер или длинную (5-8 м) ковровую дорожку, вокруг которой дети ходят, бегают. На самом ковре (дорожке) проводятся упражнения общеразвивающие и для развития основных видов движений.

Перед началом занятия следует произвести влажную уборку пола и хорошо проветрить помещение, поддерживая температуру воздуха в пределах 19-20 °С. Летом в хорошую погоду занятия проводятся на площадке.

Дети должны быть в физической форме: майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапочках. Взрослый также в спортивной одежде. В начале года воспитатель обучает детей раздеваться, одеваться, складывать свои вещи.

Для занятий целесообразно объединить детей по 7-9 человек (две подгруппы). Исходя из конкретных условий в подгруппы можно объединять детей не только по возрастному принципу, но и учитывая подготовительный и двигательный опыт каждого ребенка.

Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз). Повторение не должно быть механическим и однообразным, поэтому на первом этапе обучения детей, повторяя материал, следует использовать различные методы, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя характера движений. Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и необходимости повторения материала с разрывом в повторении не более 2-3 занятий. Подвижную игру следует проводить в

течение 2 занятий подряд без изменений, а затем усложнить, создать варианты с тем, чтобы ребенок проявил большие заинтересованность и внимание, преодолел некоторые затруднения.

Воспитатель в работе может использовать готовые комплексы упражнений для занятий или составлять их сам, придерживаясь следующих рекомендаций:

- учитывать возможности детей данной возрастной группы и уровень имеющегося двигательного опыта;
- не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2-3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);
- проводить подвижную игру после всех упражнений; она должна быть закончена спокойной ходьбой;
- подбирая упражнения, учитывать нагрузку на крупные группы мышц (плечевого пояса, живота, спины, ног);
- обеспечить чередование нагрузки на все основные группы мышц;
- примерно половину упражнений проводить из исходного положения сидя, на четвереньках, лежа на животе, спине, чтобы разгрузить мышцы спины и стопы ног;
- предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;
- применять поточный и фронтальный методы организации детей, иногда использовать для упражнений в основных видах движений инвентарь и пособия, с которыми дети выполняли общеразвивающие упражнения (например, упражнения с мячами закончить метанием вдаль рукой, отведенной назад - вверх, от груди или катанием мяча и т.п.).

Занятия по физической культуре с детьми второго года жизни предусматривают ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазанье), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Занятия с детьми третьего года жизни предусматривают ходьбу, бег, ползание и лазанье, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и общеразвивающие упражнения (с предметами и подражательные).

Во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Наиболее удобно и приемлемо для выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр свободное построение. Для ориентиров могут быть использованы разнообразные пособия: веревки, обручи, гимнастическая скамейка, ковровая дорожка и т.д.

Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя. Перед выполнением общеразвивающих упражнений он приучает детей вставать на коврик (так, чтобы не мешать друг другу); перед броском - вдоль веревки, скамейки и т.п., помогая малышам найти свободное место, построиться парами или в круг (кто с кем хочет). Круг можно образовать, если малыши встанут в шеренгу, держась за руки, а воспитатель, взяв за руки первого и

последнего, замкнет круг; или дети становятся вокруг стула (куба) лицом к нему, берутся за руки и вместе с воспитателем образуют круг.

В начале года на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой, врассыпную за взрослыми (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно.

Остановимся подробнее на особенностях развития основных видов движений.

Ходьба и равновесие. Дети начинают ходить к концу первого - началу второго года. Одни делают первые неуверенные шаги уже в 8-месячном возрасте, другие начинают самостоятельно переступать только в 13 месяцев.

Начальный период ходьбы имеет свои характерные особенности: чтобы удержать равновесие, малыш широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, покачивается из стороны в сторону. Туловище его наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни развернуты внутрь, косолапят, так как дети неуверенно выносят ноги вперед. Шаг неравномерный, семенящий, короткий.

Часто во время ходьбы, особенно при ускорении, малыши падают из-за того, что расположение центра тяжести не обеспечивает достаточной устойчивости во время движения.

На втором году жизни у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем она очень своеобразна и индивидуальна, каждый ребенок ходит в удобном ему темпе, в соответствии со своими возможностями. Поэтому нецелесообразно на занятиях по физической культуре проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку - малышам это не под силу.

Заинтересовывают, хорошо закрепляют умение ходить игровые подражательные упражнения "Пройди, как мышка", "Пройди, как солдат" и т.д.

Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно в первом полугодии второго года жизни) требуют затраты усилия для сохранения равновесия.

Необходимы многократные упражнения в ходьбе по дорожке, доске, ребристой или наклонной плоскости и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях.

Инструктор по физической культуре приучает детей ставить поочередно сначала одну, затем другую ногу, поднимаясь на гимнастическую доску, скамейку, ящик, и также спускаться, избегая при этом прыгивания на пол, так как прыжок в глубину не соответствует возможностям детей этого возраста.

Ходьба детьми третьего года жизни еще не вполне освоена и в дальнейшем продолжает совершенствоваться. Поэтому следует показывать, как правильно ходить, чтобы, подражая взрослому, малыши ходили, как им удобнее, особо не обращая внимания на взмахи рук и высоту подъема ноги.

Воспитатель перед группой проходит широким шагом, правильно чередуя взмахи рук, и говорит: "Посмотрите, как я иду. Вот так и все пойдем".

Чтобы удлинить шаг ребенка и избежать шлепанья, проводятся упражнения в ходьбе и беге за воспитателем или игровые задания “Пойдем легко, как кошечки”, “Пойдем тихо, как мышки” и т.п. Чтобы малыши не шаркали ногами, их упражняют в переступании на разном расстоянии через линии, ленты, веревки, рейки, кубики, кегли.

На третьем году жизни применяются самые простые упражнения в равновесии. Дети свободно, в индивидуальном темпе, ходят по прямой и извилистой дорожке (линии, доске, наклонной доске, гимнастической скамейке), переступают через кубики, перешагивают из обруча в обруч.

Если, перешагивая через кубики или кегли, малыш пытается обойти их (одной ногой перешагивает через препятствие, а вторую обносит кругом), необходимо расставить предметы шире на 40-50 см.

Некоторые трудности, особенно в начале года, вызывают у ребенка подъем на пособие и спуск с него, поэтому воспитатель должен подать ему руку, помочь. Важно так настроить детей, чтобы они не боялись, смело поднимались на пособие и старались выполнить задание самостоятельно. Не следует разрешать прыгивать без специального задания, так как для этого нужны коврик, мат, а также страховка. Малыши сходят с пособия шагом, опуская сначала одну, а затем другую ногу на пол.

В течение года дети в основном осваивают все предусмотренные упражнения в равновесии, значительно улучшается качество движения и скорость его выполнения. Так, в начале года при ходьбе по гимнастической скамейке прямое положение корпуса, переменный шаг, самостоятельность в выполнении задания наблюдаются у 15% мальчиков и 54% девочек, в результате систематических занятий почти все малыши уверенно и спокойно выполняют упражнение. Значительно увеличивается и скорость движения: в начале года расстояние 2 м по гимнастической скамейке мальчики в среднем проходят за 4,9 с, девочки - за 5,8 с, в конце года с заданием мальчики справляются в среднем за 2,8 с, девочки - за 2,9 с.

Упражнения в равновесии в первой младшей группе просты, но в какой-то мере однообразны, они требуют напряжения, внимания и сосредоточенности. Однако дети их выполняют с удовольствием, если занятия проводятся интересно, в игровой форме, например, один раз малыши идут по дорожке, другой - по мостику, потом к мишке (зайке, кукле), шагают по кружочкам, из одного обруча в другой, по пенькам, нарисованным мелом, или резиновым кружочкам. Это не утомляет детей, совершенствует движения.

Бег является одним из основных видов передвижения детей младшего дошкольного возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мышечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

В начале третьего года жизни при беге у детей нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю,

шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она очень незначительна. На третьем году жизни у детей бег становится легче, появляется полетность.

У малышей, которые имели возможность систематически упражняться в беге на занятиях по физической культуре, полетность, как правило, наблюдалась значительно раньше, чем у детей, не имеющих таких условий.

Бег в этом возрасте может быть произвольным, важно, чтобы взрослый бегал вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук. Но не следует обращать внимание детей на качество их бега, так как он становится неестественным.

На занятиях по физической культуре целесообразно организовывать бег одновременно всей подгруппе, чередуя его с ходьбой. Во избежание столкновения воспитатель указывает направление, особенно в подвижных играх, где бег связан с эмоциональными переживаниями.

Ползание и лазанье. Ползать ребенок начинает с 5-6 месяцев. При передвижении на четвереньках у малыша уменьшается нагрузка на позвоночник (достаточно сильная, когда малыш сидит во время приема пищи, на занятиях, играя с предметами), укрепляются мышцы спины, живота, формируется правильная осанка.

Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в этом виде движения (ползание, подползание, переползание) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности. Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом за взрослым, который помогает им правильно двигаться. Если у ребенка не получается движение, воспитатель занимается с ним отдельно. Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также подползанием под веревку, рейку, дугу и т. д. любым способом, удобным для ребенка.

Более сложное упражнение - ползание на четвереньках по наклонной доске или гимнастической скамейке - включается в занятия во второй половине года. Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они боятся высоты: поднявшись на первую рейку лестницы, тотчас сходят на пол. Обучая каждого ребенка этому движению, инструктор должен быть особенно внимательным и следить, чтобы малыш, пытаясь взяться за следующую рейку, не отпускал сразу обе руки, не опирался о перекладину предплечьем, не наклонял голову, поочередно переставлял руки и ноги, двигался произвольно, в удобном ему темпе, постепенно привыкал к высоте. В лазанье удобнее всего упражняться на лесенке-стремянке, занимаясь индивидуально.

Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняют движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к

рукам одновременно обе ноги. В таких случаях воспитатель показывает, как надо двигаться, ползая вместе с ребенком.

Во время ползания на четвереньках по наклонной доске (гимнастической скамейке) детей предупреждают, что нужно быть внимательными и осторожными. При повторении движения они могут ползти друг за другом, воспитатель находится рядом и при необходимости поддерживает малышей.

Следует напоминать детям, что, ползая по скамейке, надо смотреть вперед, для чего в конце ее на расстоянии 1-2 м на стул сажают мишку, зайку или другую игрушку, на которую они смотрят.

Прыжки - наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей.

На третьем году жизни у детей появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдаются существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка.

В соответствии с возможностями и анатомо-физиологическими особенностями детей третьего года жизни прыжок требует согласованной работы мышц, определенной координации движений. Обучение начинается с поскоков на месте, с продвижения вперед, прыжков в длину с места и в глубину (спрыгивание). Прыжок в глубину связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому ребенок спрыгивает менее энергично, тяжело опускаясь на всю ступню, почти не сгибая колен. Обучать этому виду движения нужно индивидуально, так как на начальном этапе его освоения необходима помощь.

Появление и активное формирование прыжковых движений происходит почти одновременно с развитием бега.

Вначале малыши (в возрасте 1 года 8 месяцев, 1 года 10 месяцев) с интересом наблюдают за выполнением прыжка взрослым, не повторяя его действия. Но постепенно они начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одной ноги на другую. Так возникают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед. Как правило, после прыжка дети опускаются тяжело, на всю ступню, не сгибая колен, что сопровождается неприятными ощущениями, поэтому следует обучать малышей мягкому приземлению, не обращать особого внимания на движения рук.

Одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения и закрепления в последующие годы. Инструктору необходимо систематически показывать правильные движения при прыжке - легко, на носках подпрыгивать на месте, энергично прыгать вперед, мягко приземляться. В этом возрасте ребенок легко осваивает движение в целом, т.е. его внимание фиксируется только на основных признаках прыжка: правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении.

Конкретные задания даются в игровой форме или в виде подражательных упражнений (прыгать через ленту, ручеек, канавку, как зайчики и т.д.) и воспринимаются эмоционально, интересно, не вызывая затруднений у детей.

Во время обучения малыши хорошо понимают словесные указания и стараются точно подражать показу взрослого.

Поскоки и прыжки целесообразно проводить со всеми одновременно, разрешая их выполнять каждому в удобном ему темпе.

В занятия поскоки (не более 15-20 с) включаются систематически, так как они значительно увеличивают физическую нагрузку, а после них следует спокойная ходьба.

Бросание, ловля, катание. На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании, которые укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища, развивают глазомер, пространственные представления, согласованность движений, меткость и ловкость.

Предварительно нужно упражнять малыша брать, держать и переносить предмет двумя и одной рукой. Ребенка заранее знакомят с некоторыми свойствами предметов, показав, что, например, мешочек с песком падает, мячик подскакивает и катится. После этого начинается индивидуальное ознакомление: каждый ребенок держит мяч в обеих руках и учится бросать его вперед, катать мячи или шары одной и двумя руками. Взрослый следит, чтобы малыши не цепко держали предмет, не тянули руки вперед, соблюдали указанное направление. Например, воспитатель дает ребенку мяч, предлагая держать его свободно и с усилием оттолкнуть от себя.

Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за головы требует сосредоточенности, согласованности движений, некоторого силового напряжения, однако по сравнению с другими эти способы наиболее доступны детям второго года жизни. Надо лишь следить за тем, чтобы и правой и левой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Положение туловища при этом произвольное.

Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во второй половине года они с этим заданием успешно справляются.

Метание в цель по своему способу выполнения - наиболее трудное движение для детей второго года жизни; как правило, они стараются приблизиться к ящику, корзине, обручу и положить предмет или бросают, не умея выбрать правильную позу, и даже стоя лишь в полуметре от цели, не справляются с заданием. Многие и к двум годам не умеют целиться, определять направление броска, соразмерять его силу и дальность. Поэтому метанию в цель малышей раннего возраста обучать не следует, целесообразно только ознакомить с этим видом действия. Детям второго года жизни не доступны упражнения в ловле мяча. Поэтому они не включаются в занятия.

Детями третьего года жизни метание еще освоено мало. При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз. Задание воспитателя "Бросить мяч как можно дальше" и его показ побуждают малышей выполнить движение более энергично, чтобы мяч пролетел выше и дальше, причем их мало интересует результат броска, а увлекают само движение, возможность его многократно повторить вместе с воспитателем, услышать похвалу.

Систематические упражнения и чередование метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (например, бросить до линии флажков, перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянутую на уровне груди ребенка) создают условия повторения в разнообразных вариантах и являются основой для усвоения разных способов метания.

Мы считаем, что метание одной или двумя руками целесообразно проводить одновременно со всей подгруппой, так как это повышает моторную плотность занятия, значительно увеличивает двигательную активность каждого ребенка. С упражнениями в метании вдаль очень удобно сочетать другие движения, например, дополнительную нагрузку дети получают, если после броска бегут за своим мячиком, берут его и быстро возвращаются на свое место или катят мяч и проползают за ним под дугу, веревку.

Обучение бросанию и ловле мяча проводится индивидуально. Чтобы выполнить эти движения, надо рассчитать направление броска, его силу, занять определенную позу, учесть скорость летящего предмета, его объем, вес, суметь удержать предмет. Поэтому ловля какого-либо предмета после бросания его маленьким ребенком не под силу детям данного возраста. Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого, когда предмет сам падает ему в руки.