

Консультация для родителей по теме: «Физическое развитие детей раннего возраста»

«Я не боюсь еще и еще повторить забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (Василий Александрович Сухомлинский).

Цель физического воспитания - формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Дети **раннего возраста** и младшего дошкольного **возраста** **довольно активны**, они много двигаются, бегают, лазают, поднимаются по лесенкам и т. п.

Они требуют много сил и энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность.

В 2-3 года малыш может целый день, без остановки ходить. Бегать, играть с мячом, подпрыгивать и т. п. Не устаёт потому, что всё время меняет характер, темп движения. Организация условий для проявления движений активности маленьких непосед остаётся один из основных направлений в их **развитии**. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движения малышей служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом. Ребёнок **раннего возраста** пытается экспериментировать, осваивая различные способы передвижения. Поэтому так важно создавать предметно – **развивающую среду**, где есть возможность двигаться много и **разносторонне**: на полу, управляя игрушками, взбираться на лесенку – стремянку, горку, упражняться в играх с различными материалами – стоя, сидя, лёжа. Пространство комнаты должно позволять и самим малышам, и вместе со взрослыми играть, прятаться.

Однако ещё можно сказать то, что двигательный опыт малышей ещё не велик, движения **детей** недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны для них. Малыши ещё не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений малыша большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (*мячей, обручей, кубиков, скакалок*) побуждающих их к различным двигательным действиям.

К концу второго года ребенок может:

- пройти по дорожке, нарисованной на полу, или по доске шириной 20—25 см;
- перешагивать чередуя шаг через препятствие, положенное на пол (веревку, палку), или приподнятое на 5—10 см;
- подниматься и спускаться по наклонной доске, приподнятой на 10—15 см от пола;



- подниматься на невысокие горки, спускаться с них;
- подлезать под скамейку, веревку и пр.;
- перелезать через перекладину;
- подниматься и спускаться по лестнице и др.



На третьем году жизни ходьба еще более совершенствуется. Дети передвигаются свободно, могут менять ритм и направление движения.

К 3 годам они могут:

- бегать, меняя скорость, в одном направлении или по кругу;
- кружиться на месте;
- ходить на четвереньках по дорожке;

- подниматься по лестнице и спускаться по ней;
- влезать на стул, скамейку, спускаться с них;
- бросать и ловить брошенный с небольшого расстояния мяч;
- подпрыгивать на двух ногах на месте и прыгать вперед,
- спрыгивать с невысоких предметов (10—15 см);
- перепрыгивать через ручейки, канавки и др. По мере того, как ходьба ребенка становится все более автоматизированной, создаются условия для более сложной деятельности, предполагающей сочетание ходьбы и действий с предметами.

В чем именно должна заключаться работа родителей? В первую очередь — это соблюдение режимных процессов: дневной и ночной сон по режиму, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (умывание, растирание) и закаливание, прогулки на свежем воздухе до 6-8 часов в день при благоприятных погодных условиях. Игровая деятельность и спортивные занятия — еще одна составляющая работы взрослых, направленная на успешное физическое развитие детей раннего возраста. Заключается она в привлечении ребенка к участию в подвижных играх, спортивных соревнованиях, занятий физкультурой. Программа названных мероприятий должна соответствовать возрастным особенностям развития детей, то есть несли сильную нагрузку для ребенка.

Источники:

1. <http://www.maam.ru/detskijsad/fizicheskoe-razvitiie-detei-ranego-vozrasta.html>
2. Ю.Ф. Луури. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Из опыта работы. М., 1999.
3. С.Я. Лайзане. Физическая культура для малышей. М., 1987.
4. М.Ф. Литвинова. Физкультурные занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни.