

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 – 3 ЛЕТ»

Движение - это естественная потребность ребенка, особенно 1 - и 3-летнего. Если последить за таким малышом, то можно увидеть, что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная задача — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я — все вместе» будет основным.

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо развивать все основные движения. Он как будто все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. Прежде всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года.

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация, глазомер.

Посмотрите на своего малыша — он только недавно встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать игрушки, мячик, толкать и катать его — для него это одно удовольствие.

Но не думайте, что после того, как ребенок встал на ноги, все пойдет само собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подавляющее большинство двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И обучать надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.



Выполнил: старший воспитатель Кривощекова И.С.



МБОУ «СОШ № 9 имени Героя РФ Медведева С.Ю.» При этом важно не упустить время. Ведь от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.



Движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому в первую очередь для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно двигаться и дома, и на улице.



Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять никуда забираться до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе.



Очень важно создать условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «мини-стадион». Но помните, что у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Ему нельзя поднимать тяжелые предметы, прыгать с большой высоты.



Во время прогулок в парке, в лесу старайтесь пройти с малышом определенное расстояние. Это вырабатывает у него выносливость. Уже в 1,5—2 года малыш может спокойно совершать прогулки протяженностью 200 - 300 м. С ребенком 3 лет можно пройти 1,5—2 км с небольшим отдыхом в середине пути.



Все занятия должны быть в удовольствие и по желанию. Но это желание в нем должны вызвать вы, родители, чтобы физкультура стала в жизни вашего ребенка необходимостью, которая поможет ему сохранить здоровье и активность на долгие годы. Все идет из детства.



Выполнил: инструктор по физической культуре Шадрина В.А.
МБОУ «СОШ № 9 имени Героя РФ Медведева С.Ю.»