

Консультация для родителей

«Физическое развитие детей раннего возраста»



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 развивающую предметно пространственную 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.

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.

Для повышения активности и обогащения движений малыша большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек, побуждающих их к различным двигательным действиям. Однако здоровье, физическое развитие, движение не самоцель. Физкультура должна стимулировать ум ребёнка, развивать его речь, творческие способности, учить общению и приносить ему радость.

К двум годам ребенок уже достаточно хорошо осваивает ходьбу, его теперь увлекает бег и прыжки. Он может быстро бежать, если необходимо, резко остановиться и что-либо поднять с пола.

Всё это необходимо как основа разностороннего развития малыша.



. В это время, стоит уделить внимание и мелкой моторике, которая отлично тренирует мозг.

Для этого существует различные игры:

1. песочница
2. рисование пластилином
3. мозаика
4. простые пазлы
5. пальчиковое рисование
6. аппликация

Успешность физического **воспитания** и его оздоровительная эффективность во многом зависят от благоприятных гигиенических условий, правильно организованной предметной среды, режима дня, обеспечения в семье комфортной психологической обстановки.

Мероприятия,

рекомендованные родителям по физкультурно-оздоровительной работе:

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.
2. Полоскание рта комнатной водой после еды.
3. Обливание рук до локтей прохладной водой.
4. Общеукрепляющий массаж и самомассаж.
5. Витаминизация в межсезонье и фиточаи.
6. Прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.
7. Оздоровительный бег.
8. Сон без маек в тёплой спальне.
9. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.
10. Ходжение по дорожкам здоровья.