

Консультация для родителей в первой младшей группе по физическому развитию

Тема: «Физическое развитие ребенка 2-3 лет»



Подготовили: Баева Е.А.,

Филонова О.В.

Мамы и папы! А вы знаете, что возраст 2-3 года - один из важнейших этапов физического развития ребенка? Именно в этом возрасте он приобретает новые двигательные навыки и совершенствует ранее приобретенные, в том числе ходьбу. В этом возрасте ребенок овладевает достаточно устойчивым навыком ходьбы. На основе ходьбы строится двигательная активность ребенка, которая способствует формированию новых навыков - бега, прыжков на месте. Это обогащает двигательную деятельность малыша, делает ее более разнообразной. Поэтому не следует упускать такую возможность - приобщайте малыша к разнообразным движениям, соблюдая при этом меру и осторожность, не допуская его перегрузки и утомления. На третьем году жизни желательно детям под руководством родителей регулярно заниматься физическими упражнениями (как в помещении, так и на воздухе), прежде всего общеразвивающими - повороты головы в разные стороны, движения рук вперед, вверх, в стороны, сгибание, разгибание рук, скрещивание рук перед грудью. Для развития мышц ног полезны такие упражнения, как:

- поочередное сгибание и разгибание правой и левой ноги;
- приподнимание на носки;
- сгибание и разгибание стоп;
- повороты туловища вправо, влево (сидя на стуле или на скамейке);
- наклоны;
- приседания;
- ходьба на месте.

Таким образом, физическая нагрузка равномерно распределяется на разные группы мышц. Более сложные движения ребенок сможет выполнять после того, как он хорошо овладеет выше перечисленными упражнениями. Например, ходить в разных направлениях простым и приставным шагом, перешагивать и огибать небольшие препятствия (бугорки, канавки), прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, догонять катящийся мяч, бегать на расстояние до 80 см (непрерывный бег не должен длиться более 30-40 секунд). Полезные упражнения для ребенка в этом возрасте - лазание, через низко положенные предметы, катание, бросание, ловля мяча, которые он может освоить в играх. А такие игры мы с удовольствием поможем вам подобрать для ваших детей. Но не забывайте о том, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна ребенку, как и ее недостаток.

Поэтому, играя с малышом или наблюдая за его игрой со сверстниками, нельзя забывать об отдыхе. Чтобы ребенок не переутомился, подвижные игры нужно чередовать со спокойными. В заключении хочется напомнить родителям: успешность физического воспитания и его оздоровительная эффективность во многом зависят от благоприятных гигиенических условий жизни ребенка, правильно организованной предметной среды, четкого выполнения распорядка дня, обеспечения в семье комфортной психологической обстановки.