

## Консультация для родителей

### «Особенности физического развития детей третьего года жизни»

- В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность.
- Упражнения для детей 2-3 лет обязательно должны соответствовать их возрастным и функциональным возможностям: при организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.
- В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.
- К числу основных средств физического воспитания детей раннего возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения. Применительно к задачам физического воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры; 3) упрощенные формы спортивных упражнений.
- Занятия должны проводиться на высоком эмоциональном уровне, вызывая у ребёнка положительные эмоции, доставляя ему радость и удовлетворение.
- Так же следует помнить, что у детей данного возраста, повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, не способность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д.
- В начале года наиболее застенчивые, боязливые дети, часто отказываются выполнять те или иные упражнения, но, даже не принимая непосредственного участия, появляется интерес и любознательность. Как правило, эти дети переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр.
- *Ходьба.* Движения рук в этом возрасте иногда отсутствует или не согласованы с работой ног. Стопы развёрнуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлёпанье), так как ноги ставятся на всю ступню,

туловище наклонено вперёд; темп неустойчивый, шаг неровный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Поэтому мы с вами должны показывать как правильно ходить, чтоб дети подражали нам.

- *Бег.* Наблюдаем мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечётко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Взрослые должны бегать рядом с детьми, показывая, что бегать надо легко, правильно чередуя взмахи рук.
- *Прыжки.* Дети любят прыгать, но важно правильно их учить это выполнять.
- *Ползание и лазанье.* Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением.
- *Бросание, ловля, катание мяча.* Метание детьми 3-го года жизни освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая. Эти упражнения ценны для общего развития ребёнка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер.
- *Упражнения в равновесии.* Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия (залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.). Такие упражнения необходимы в этом возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов. Наша с вами задача, прежде всего, помочь нашим детям.