

## **«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка» Консультация для родителей**

*«Двигательная активность в первые годы жизни - фундамент для здоровья человека».*

*И. А. Аршавский*

Раннее детство - период интенсивного физического развития. Характерной особенностью данного возраста является огромный интерес к новым движениям, потребность настойчиво овладеть ими.

«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет, приучать наших детей вести активный образ жизни.

В современной жизни всё больше снижается двигательная активность человека и на работе и дома. Гипокинезия (снижение двигательной активности) несвойственна ребёнку. Но, к сожалению, она наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями это крайне отрицательно сказывается на развитии ребёнка.

Движение - это естественная потребность ребёнка, особенно 2 - и 3-летнего. Если проследить за таким малышом, то можно увидеть, что он всё время активен, старается сделать всё сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимы - шумные подвижные игры, бег, лазанье, подскоки. Правда, ещё не всё у него умело получается. Поэтому ваша главная задача - научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребёнка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я» будет основным.

Немного об особенностях физического развития детей с года до трех лет.

### **В один год**

Основная задача физического развития в этот период - совершенствование двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание). Важным моментом, также, является выработка правильной осанки. Для совершенствования всех навыков важна безопасность окружающего пространства, которое должны обеспечить родители. Существуют основные упражнения, направленные на отработку двигательных навыков:

- Для освоения ходьбы, научите ребенка ходить по узкому пространству, так лучше развивается координация.

- Почаще прогуливаться с элементами препятствий: кочки, подъемы, ямки. Не откажите ребенку пройти по бревну, залезть на небольшой подъем.
- Используйте игрушки с колёсами, где ребенку приходится толкать их или тянуть за собой.
- Больше ходите по ступенькам. Ходьба по ступенькам прекрасно укрепляет ноги.
- По мере возможности использовать плавание, оно тренирует и развивает все мышцы.
- Научите ребенка играть с мячом. Катать в определенном направлении, бросать, ловить.
- Используйте для развития малыша музыкально-ритмические упражнения. («Ладушки», «Каравай», «Мельница» и другие)

### **В два года**

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

В это время, стоит уделить внимание и развитию мелкой моторики, которая отлично тренирует мозг. Для этого существует различные игры:

- песочница
- рисование пластилином
- мозаика
- простые пазлы
- пальчиковое рисование
- аппликация

В два года ребенок учится прыгать. Поддерживайте интерес ребенка, прыгайте и играйте вместе с ним, так укрепятся не только мышцы, но и ваши тесные эмоциональные связи с ребенком.

### **В три года**

В три года физическое развитие сбавляет темпы и уступает развитию умственному. Движения в этом возрасте уже более отточены и целенаправленны. Дети могут синхронно работать и руками и ногами.

В это время ребенок самостоятельно может подняться по лестнице, подняться вверх по гимнастической стенке, пролезть под препятствием, прыгать на двух ногах.

Не думайте, что после того, как ребёнок встал на ноги, всё пойдёт само собой. У детей очень мало врождённых 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 ребёнка.

При этом важно не упустить время. Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

Каждому возрасту - своя физкультура.

Чтобы малышу интересно, и он не устал, включайте предложенные мною упражнения в течение дня.

Для детей от 1,5 до 2 лет.

**Упражнение 1 «Догони кошечку»** (2-3 раза) для повышения эмоционального тонуса и общего физического воздействия на весь организм. Взрослый держит в руках большую игрушечную кошечку (собака, мышка) и бежит, предлагая малышу догнать её (20-30 сек), затем переходит на спокойную ходьбу.

**Упражнение 2. Ходьба с разведёнными в стороны руками по наклонной доске** для развития чувства равновесия при ходьбе, координации движений, воспитания ловкости и смелости. Доска длиной 2 м., шириной 25 см приподнята одним концом на 20-25см (положена на ящик). Малыш с разведёнными в стороны руками поднимается по доске на ящик, затем поворачивается и возвращается, спускается с него.

**Упражнение 3. Игра «Спрячем кубики»** наклоны туловища вперёд и выпрямление из положения, сидя (3-4 раза) для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития координации движений рук, ловкости и внимания. Малыша сажают на стульчик, дают ему в руки 2 кубика. Взрослый садится напротив и тоже берёт 2 кубика, поднимая их вверх, кладёт кубики к ногам, выпрямляется, садится прямо, руки на колени. Потом: «Возьмём кубики, спрячем за спину. Где кубики? Поищем. Нашлись. Вот кубики. Руки с кубиками поднимаем вверх.

**Упражнение 4. Ползание на четвереньках по скамейке** (1-2 раза) для укрепления мышц туловища, развития согласованности движений рук и ног, ловкости, внимания. Малыш ползёт по гимнастической скамейке по всей её длине, затем выполняет какое нибудь задание для выпрямления туловища (берёт со стола кубик и кладёт его в коробку).

**Упражнение 5. Поднимание выпрямленных ног до палки** (3-4 раза) для развития мышц брюшного пресса и ног, координации движений, ловкости. Взрослый держит палку двумя руками, малыш обхватывает её кистями обеих рук сверху и, держась за палку, сначала садиться, а потом ложится на коврик на спину, опускает палку. Затем малышу предлагают дотянуться выпрямленными ногами до палки, которую держат на уровне поднятых ног ребёнка.

**Упражнение 6. Бросание малых мячей в горизонтально расположенную цель** для развития умения бросать, координации движений рук и пальцев, внимания, глазомера, укрепления мышц плечевого пояса. На пол ставят корзину диаметром 60 см на расстоянии 50 -70 см на уровне его груди. Малыш стоит в очередном круге и бросает мяч в корзину 2-3 раза каждой рукой. Следите, он при этом высоко поднимал руку.

**Упражнение 7. Ходьба под ритмическую музыку, удары бубна.**

Учитывайте то, что 2 - летний ребёнок не сможет заниматься гимнастикой также последовательно и педантично как взрослый. Многие упражнения для него пока ещё сложны. К тому же одни упражнения ему нравятся больше, другие меньше. Включите музыку, не превращайте занятия в скучную обязанность. Не заставляйте малыша делать какое - либо упражнение, если он не хочет. Только совместная игра с ним папы или мамы с включением предлагаемых упражнений даст определённый эффект.