

Консультация для родителей

«Физическое воспитание детей в семье для детей 2-3 лет»

Физическое воспитание детей в возрасте от 2-х до 3-х лет

Организм маленького ребенка раним, подвержен заболеваниям, поэтому одна из главных задач ДОУ и семьи — это охрана здоровья ребенка, укрепление его организма, создание условий для правильного развития. Гигиенический уход, рациональное питание, прогулки, закаливание воздухом и водой, режим дня, массаж и гимнастика, двигательная активность — важнейшие условия физического развития и здоровья ребенка.

На третьем году жизни продолжается развитие основных движений (ходьбы, бега, лазания и ползания, бросания), главным образом в направлении улучшения их качества — все большей согласованности и умения управлять своими движениями в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности в соответствии с окружающими условиями. Большое внимание уделяется улучшению координации движений, развитию движений пальцев и кистей рук.

Взрослым необходимо заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног и стоп.

Необходимо помнить, что дети в возрасте до 3-х лет отличаются повышенной возбудимостью и эмоциональной неустойчивостью. Они очень подвижны, но быстро устают от однообразных движений, не могут без перерыва долго ходить или бегать. Чрезмерно активных малышей нужно сдерживать, умело переключая их на спокойные упражнения и игры.





НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

Мы носками постучим, (пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)
 Мы поставим пятки, (теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)
 Вот мы ходим, как медведь (переваливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)
 Скачем, как зайчатки (подскоки на носках на обух ногах)
 Вот козленок на лузу (ноги врозь/скрестно)
 Вот машина едет (руки "рулят")
 А за ними мчится зусь (упражнение "Велосипедик")
 На велосипеде.

Собсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

«ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Рано утром на полянке
 Так играли обезьянки:
 Правой ножкой топ, топ!
 Лебой ножкой топ, топ!
 Ручки ввверх, ввверх, ввверх!
 Кто поднимет выше всех?



«ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Вверх до неба, вниз до трапки
 Вверх до неба, вниз до трапки.
 Покружились, покружились
 Бух! Побалились!



Мяч в жизни дошкольника

Мяч можно приобретать даже самым маленьким «игрокам». Возьмите воздушный шар – привяжите его на длинной веревочке к ножке или ручке ребенка.

Малыш взмахивает ручкой – шарик двигается.

Сколько радости и восторга! Уже к четырем месяцам ребенок научился обхватывать, удерживать, брать и отдавать предмет, перекладывать его из одной ручки в другую. В этом многим помог мяч небольшой формы, который удобно удерживать в руке.

Мяч может быть мягкий, с шумелкой внутри. К 7-8 месяцам малыш может бросать мяч. Мяч – это игрушка, которая поможет научить ребенка ползать.

Положите мяч недалеко от крохи. Чтобы достать его, малыш попытается подтянуться к мячу, а вы потихоньку катите его, побуждая ребенка ползти.

Пусть в вашем арсенале будет несколько мячей разного размера. Их кроха может складывать в кастрюлю и вынимать, пока мама готовит на кухне обед.

С года до трех лет научите малыша скатывать мяч с наклонной плоскости, закатывать его в «ворота», прокатить между стульями – в туннеле. Можно поставить корзину или коробку посередине комнаты и забрасывать туда мяч. Научите ребенка бросать мяч вверх, затем кому-то из взрослых.

Постепенно, предлагайте ребенку различные игры, усложняя их