**Консультация для родителей**

Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста

Подготовила:

инструктор по физической культуре О.Л. Рубец

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

При недостаточной двигательной активности, как показали исследования, происходит значительная перестройка функциональных структур организма, что приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартным возрастным физиологическим нагрузкам, снижению показателей жизненной емкости легких, повышению массы тела к дисгармоничности физического развития.

Избыток движений также вреден для растущего организма. В этом случае ребенок расходует много нервной энергии.

Сколько же должен двигаться ребенок в течение дня? Интенсивность движений зависит от ряда факторов: возраста, пола ребенка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растет малыш. Дети с 2 до 3 лет объединены в одну возрастную группу. Взрослому, организующему взаимодействие с ними, необходимо обращать самое тщательное внимание на самочувствие ребёнка, дозировать нагрузку всех видов деятельности, потому что чем младше ребёнок, тем он быстрее утомляется, но и быстрее восстанавливается. Следовательно, важно организовать рациональный режим и эффективную деятельность, разнообразную по форме и содержанию.

Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Мальчики предпочитают движения, требующие затраты энергии (бег, лазанье, прыжки), девочки – более плавные движения.

По уровню подвижности можно выделить три группы: дети средней, большой и малой подвижности.

Чтобы правильно организовать двигательную активность, обогатить двигательный опыт детей, научить их правильно двигаться, важно знать, как развиваются движения на разных возрастных этапах, каковы их особенности и какие условия для этого необходимы.

Одним из важнейших движений в раннем возрасте является ползание. **Ползание** – это активное динамическое движение, которое способствует развитию всех систем организма: костно-мышечной, сердечно-сосудистой, нервной и др. Ползание помогает крохе лучше ориентироваться в окружающей обстановке, знакомиться с окружающими предметами, их свойствами, а это, в свою очередь, способствует психическому развитию малыша. Научившись ползать, малыш сам начинает садиться, вставать, держась за барьер, переступать вдоль барьера.

На возрастном этапе в 2 – 3 года движения ребенка постепенно совершенствуются. Дети овладевают разными видами ходьбы, учатся бегать, прыгать, бросать и ловить предметы.

Одним из значимых в этом возрасте движения является **ходьба**. Это основной, естественный способ передвижения в пространстве. Ходьба усиливает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, улучшает обмен веществ.

Чтобы это важное движение постепенно развивалось у ребенка и совершенствовалось, необходимо создавать условия для своевременного появления умения: выдерживать и менять направление при ходьбе, менять высоту и ширину шага в зависимости от условий, ставить стопы параллельно, менять темп при ходьбе, держать корпус прямо, сохраняя осанку.

**Бег**, как и ходьба, является способом перемещения в пространстве. Он отличается от ходьбы наличием фазы полета, т.е. полным отрывом обеих ног от почвы. При беге возрастает расход энергии, увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функций центральной нервной системы, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Прыжок** – это сложное движение. Оно состоит из ряда последовательных двигательных элементов: исходное положение, приседание, толчок или разбег, приземление. Прыжки способствуют развитию суставно-связочного аппарата и основных групп мышц, развитию силы и быстроты движений. Прыжки поднимают эмоциональный тонус, так как дети прыгают с удовольствием.

При обучении прыжкам важно создать условия, при которых ребенок овладевает умением: принимать правильное исходное положение (ноги параллельно, слегка согнутые в коленях). Отталкиваться от почвы двумя ногами, приземляться легко на носочках обеих ног, слегка согнутых в коленях.

**Метание** – сложное скоростно-силовое движение. Оно требует развития мышц плечевого пояса и хорошо развитых связок и суставов. В связи с этим в раннем возрасте применяются только подготовительные упражнения к метанию: катание, прокатывание, бросание вдаль в горизонтальную цель, вверх, вниз, ловля.

Все перечисленные движения способствуют развитию всех групп мышц, особенно плечевого пояса, мелкой моторики рук, ловкости, быстроты реакции, глазомера.

Для того чтобы научить детей выдерживать направление при прокатывании, бросании, замахиваться при броске, необходимо широко использовать зрительные ориентиры. Например, предложить малышу прокатить мяч по дорожке, в ворота, к кукле; перебросить мяч через сетку, ленту, натянутую на стойке на уровне вытянутой руки ребенка.

В раннем возрасте используют простейшие способы бросков: снизу, от плеча, из-за головы.

Для катания, бросания необходимо использовать разнообразные по качеству мячи: резиновые, тряпичные, пластмассовые, теннисные, надувные.

Дети хорошо овладевают действиями с мячами, если и в семье, и в дошкольном учреждении мяч является доступной игрушкой.

Таким образом, учитывая возрастные особенности детей от года до трех лет и применяя на практике предложенные советы, вы поможете своему ребенку развиваться гармонично и полноценно и создадите благоприятные условия для его дальнейшей социализации.