

## **Консультация для родителей**

### **«Физическое развитие детей раннего возраста»**

Воспитатель Внукова Ю.С.

Ребенок растет, развивается, становятся более совершенными его движения: ходьба, бег, прыжки, лазание и бросание. Кроме того начинается овладение которыми тонкими движениями кисти и пальцев, например, застегивание пуговиц, рисование карандашом. Дети 2.5-3 лет охотнее бегают, чем ходят, однако они еще плохо ориентируются в пространстве, могут терять равновесие и останавливаться, а затем снова самостоятельно продолжают движение.

Хорошими помощниками в развитии общих движений, в развитии подвижности кистей и пальцев рук могут быть специальные упражнения и игры с применением различных игрушек, мячей, обручей, шаров, трехколесных велосипедов, санок, лопаток.

Занимаясь с детьми, нужно помнить, что до 3 лет они отличаются повышенной возбудимостью и эмоциональной неустойчивостью.

Дети очень подвижны, но быстро устают от однообразных движений, не могут долго без перерыва ходить или бегать.



Нужно сдерживать чрезмерную активность и умело переключать

*на спокойные игры. Важно постоянно наблюдать за позой ребенка.*



*Часто он может принимать неправильное положение, что вредно отражается на осанке и вызывает утомление. В играх и упражнениях не только совершенствуются движения, но и воспитываются важные качества: смелость, уверенность, настойчивость, умение согласовывать свои действия с действиями других, выполнять определенные, вначале очень простые правила. Продолжительность занятий не должна превышать 10 минут. Физическая культура для детей раннего возраста и старше должна проводиться ежедневно.*



## **Примерный утренний комплекс упражнений №1 для детей 2-3 лет**

*Очень хорошо проводить утреннюю гимнастику в виде подвижной сюжетной игры, включая 3-4 физических упражнения имитационного характера. Не забудьте о ходьбе, упражнениях для укрепления мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, спины и живота, о беге в течение 10 секунд и заключительной ходьбе, которая успокаивает дыхание, выравнивает работу сердца и приводит организм в обычное состояние. Проводя утреннюю гимнастику, каждый раз меняйте игровой сюжет. Разнообразие зависит от вашей фантазии. Можно строить комплекс упражнений, изображающих полет бабочки, движение тепловоза, самолета, перелет птиц, включать упражнения с платочками.*

*Упражнение 1. Ходьба по комнате со свободным размахиванием рук в течение 1-1,5 минут.*

*Упражнение 2. Потягивание. Стоя, расставив ноги на ширине плеч. Поднимание рук вверх ладонями вперед потягиванием туловища, затем опускание их вниз. Повторить 3-4 раза.*

*Упражнение 3. Приседание. Стоя, слегка расставив ноги. Приседание с опусканием рук на колени и наклоном головы вперед. Затем вставание, выпрямление туловища и отведение рук за спину, разводя плечи. Повторить 2-3 раза.*

*Упражнение 4. «Качание деревьев». Стоя, расставив ноги и разводя руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево, поднимая то левую, то правую руку вверх. Повторить 2-3 раза.*

*Упражнение 5. Бег по комнате в течение 10-12 секунд.*

*Упражнение 6. Заключительная ходьба по комнате в течение 30-60 секунд.*

## **Комплекс 2** **«Вырасти большим»**

*Упражнение 1. Ходьба по комнате на носках в течение 30-60 секунд.*

*Упражнение 2. Поднимание рук вверх. Стоя, слегка расставив ноги. Поднимание рук вверх - немного в стороны — и опускание их вниз. Повторить 4-6 раз. Вы говорите: «Вот какой(ая) я вырос(ла) большой(ая).»*

*Упражнение 3. «Птички клюют». Присаживание на корточки, постукивая пальцем о пол, с последующим выпрямлением туловища. Повторить 3-4 раза. Говорите: «Птичка захотела поест и клюет зернышки».*

*Упражнение 4. «Самолеты летят». Стоя, разведя руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево с широким размахиванием рук. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. Говорите: «Самолеты полетели, полетели».*

*Упражнение 5. Бег на носках с согнутыми в локтях руками — 10-12 секунд.*

*Упражнение 6. Заключительная ходьба в течение 0,5-1 минуты.*

