

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка- детский сад№ 79»

Консультация для родителей адаптационного клуба  
«Мальшок»

**«Советы родителям по физическому воспитанию детей»**

Воспитатель по ФИЗО : Макарова И.Е.

Дата проведения:

г .Ставрополь  
2022 г.

## **Консультация для родителей: «Советы родителям по физическому воспитанию детей»**

1. К дошкольному возрасту дети, как правило, хорошо управляют своим телом. Они постоянно находятся в движении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помогает ребенку познавать окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

2. В современной жизни все больше снижается двигательная активность человека дома и на работе. По своей природе ребенку это не свойственно. Но, к сожалению, гипокинезия наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями, это крайне отрицательно сказывается на развитии растущего организма.

3. Движение — это естественная потребность ребенка, особенно 2- и 3-летнего. Если последить за таким малышом, то можно увидеть, что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. Правда, еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная задача — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и приучать к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но достичь этого можно только тогда, когда девиз «Мама, папа и я — все вместе» будет основным.

4. От 1 года до 3 лет у малыша практически надо развивать все основные движения. Он как будто все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. Прежде всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо совершенствовать в течение второго и даже третьего года.

5. Ребенок 2—3 лет должен уметь бегать. Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не скоро.

6. Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация, глазомер.

7. Посмотрите на своего малыша — он только недавно встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать игрушки, мячик, толкать и катать его — для него это одно удовольствие.

Но не думайте, что после того, как ребенок встал на ноги, все пойдет само собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных 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 ребенка.

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

8. Движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому в первую очередь для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно двигаться и дома, и на улице.

Если не сдерживать естественной активности ребенка, а предоставлять ему возможность свободно ходить, бегать, залезать на горку, спускаться с нее, бросать мяч, снежки, копать лопаткой, катать машину, санки, то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

9. Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не позволять никуда забираться до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет отставать от своих сверстников в детском саду и школе.

10. Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмыслил его. Старайтесь, чтобы занятия доставляли ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Лучше всего у ребенка все получается, когда вы играете вместе с ним, а он вам подражает.

12. Очень важно создать условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «мини-стадион». Но помните, что у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Ему нельзя поднимать тяжелые предметы, прыгать с большой высоты.

13. Во время прогулок в парке, в лесу старайтесь пройти с малышом определенное расстояние. Это вырабатывает у него выносливость. Уже в 1,5—2 года малыш может спокойно совершать прогулки протяженностью 200 - 300 м. С ребенком 3 лет можно пройти 1,5—2 км с небольшим отдыхом в середине пути.

14. На прогулке не ориентируйтесь только на свои ощущения. Ведь при ходьбе в темпе малыша вам может быть прохладно, а он, прилагая все свои силы, будет перегреваться. Часто малыш устает не от ходьбы, а от того, что он одет не по погоде. Особенно утомляет его тяжелая, слишком теплая одежда, а также неподходящая обувь. Лучше взять с собой теплую кофточку на всякий случай.

15. Все занятия должны быть в удовольствие и по желанию. Но это желание в нем должны вызвать вы, родители, чтобы физкультура стала в жизни вашего ребенка необходимостью, которая поможет ему сохранить здоровье и активность на долгие годы. Все идет из детства.

Говоря словами средневекового поэта Себастьяна Бранта:

Ребенок учится тому,

Что видит у себя в дому,  
И вы всегда пример ему.