

Консультация для родителей: «Особенности физического развития детей до 3-х лет»



Чтобы правильно рос и развивался малыш, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание. Оно направлено на своевременное формирование у малышей двигательных навыков, умений и физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты); развитие интереса к различным,

доступным ребенку видам двигательной деятельности; воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями, а также положительных нравственных, моральных и волевых черт личности.

Особенно важное значение имеет развитие движений.

С этой целью проводятся утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия и др. Следует заботиться также о повышении двигательной активности ребенка на протяжении всего дня путем создания соответствующей обстановки, подбора физкультурных пособий и игрушек и побуждения детей к ее использованию.

Обучение детей двигательным навыкам и умениям происходит главным образом на занятиях физической культуры. Занятия обязательны для всех здоровых детей.

Во время занятий нужно стремиться развивать и совершенствовать те двигательные навыки, которые наиболее необходимы в данном возрасте. Например, у детей первого полугодия жизни необходимо развивать двигательные навыки в поворотах со спины на живот, с живота на спину, несколько позже — навыки в ползании. У детей более старшего возраста развивать и совершенствовать двигательные навыки в основных видах движения: в ходьбе, беге, равновесии, лазании, метании и прыжках.

К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить.

Комплекс её для самых маленьких (1 — 2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»).



В занятиях с детьми в возрасте 2-3-х лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок. Постепенно упражнения усложняются, увеличивается их число (до 5—6) и число повторений.



Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений.

С 3 лет малыши учатся бегу, прыжкам в высоту, метанию на расстояние, в цель, упражняются в равновесии. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания.

Необходимо стараться не ограничивать самостоятельную деятельность ребенка, не лишать его радостей преодоления некоторых посильных для него трудностей. Если ребенок не слишком подвижен, используйте уроки физкультуры, как приятное время препровождения. Все это позволит развеселить ребенка и приведет к правильному его развитию.

Задача родителей — способствовать развитию самостоятельной деятельности каждого ребенка. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к родителям, с удовольствием выполняют их поручения.

На протяжении первых трех лет жизни решающее значение для развития ребенка имеет непосредственное влияние взрослых. Формы этого влияния различны: на первом году значительное место занимает показ, на втором и третьем — речь, поведение взрослых, их разговор с ребенком и между собой, их взаимоотношения.



Особенно внимательным должен быть подход к детям, отстающим в развитии. Учитывая их быструю утомляемость, легкую возбудимость, нужно обязательно чередовать лечебную гимнастику и физкультуру с паузами отдыха.

Одно из условий, повышающих сопротивляемость организма младенца к различным заболеваниям, — правильное физическое воспитание, которое зависит от организации всей жизни ребенка, окружающей его среды и воспитания.

Трудно переоценить значение движений для физического и нервно-психического развития детей раннего возраста, своевременного возникновения двигательных навыков и последовательного их развития. Этому в значительной степени способствуют лечебная гимнастика и массаж, а также уроки физкультуры.

Однако не все родители имеют четкое представление о пользе лечебной гимнастики и лечебной физкультуры в сочетании с закаливанием для правильного физического развития ребенка. Многие не знают, что именно в раннем детстве особенно важно создать прочную основу для последующего всестороннего укрепления здоровья и развития ребенка.



В тех случаях, когда в здоровье и физическом воспитании и развитии детей возникают какие-либо отклонения, правильный режим дня, закаливание, физические упражнения, лечебная гимнастика и массаж по совету врача помогут устранить эти недостатки.

Подготовила: инструктор по физической культуре
Часовских Н. В.