

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»  
Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультирование родителей  
(законных представителей)**

**«Физическое развитие ребенка младшего  
дошкольного возраста»**

**Подготовила воспитатель:**

**Перепелятникова Т.Н.**

Для малышей в возрасте от 2 до 3 лет физическое воспитание особенно значимо. В ежедневном режиме дневной сон остается главным условием сохранения здоровья и работоспособности ребёнка. В 2-2,5 года он должен спать днем до 2,5-3 часов, а став чуть старше (*в 3 года*) – не менее 2 часов.

Известно, что малыши быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение. Частая смена деятельности характерна для ребёнка (*он быстро теряет интерес к тому, чем занимался*) даже в том случае, если в играх и упражнениях участвуют взрослые.

Режим детей 2-3 лет требует создания дифференцированных условий для их активности и жизнедеятельности. Ребятам 2-2,5 с половиной лет нужно больше времени, отводимого на режимные моменты. Они нуждаются в большей поддержке своей активности со стороны взрослого, чем дети постарше.

Малыши 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.



Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения.

Организация условий для проявлений двигательной активности маленьких непосед остаётся одним из основных направлений в их развитии. Дети реализуют естественную потребность в перемещении, в то же время движение служит условием познания, приобретения нового опыта и новых впечатлений, набирает силу самостоятельность и уверенность в умении управлять своим телом.



Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены.

Недостаток в движении приводит к быстрому утомлению. Следствием нередко бывает проявление компенсаторной двигательной функции: у ребятишек появляются такие двигательные акты, как раскачивание тела в разные стороны, бесцельное размахивание и навязчивые движения руками, сосание пальцев и т. п. (М. М. Кольцова). Если отказать ребёнку в движении, то результатом может стать не только отставание в физическом развитии, но и нарушение целого комплекса психофизических процессов: дефекты в развитии речи, задержка

психического развития, нарушение обмена веществ, опорно-двигательного аппарата: вялая осанка, плоскостопие и т. д. Отказ от предлагаемых движений или недостаточная двигательная активность малыша должны служить для взрослого сигналом: имеются проблемы в здоровье и развитии ребёнка.

В период раннего возраста у человека формируется “сенсомоторный интеллект” (Ж. Пиаже, он способствует развитию разных по сложности предметных действий и речевой активности. Толчком к формированию речи и мышления служит двигательная деятельность ребёнка, что объясняется анатомическим расположением двигательного анализатора по отношению к речевой и моторной областям.

Для малыша движения ценны ещё и тем, что составляют чувственную основу его познания. Направления движения ориентированы на то, что необычно, ново, вызывает интерес маленького исследователя.

Дети третьего года жизни – непоседы, они, как правило, уже освоили ходьбу, пытаются быстро перемещаться. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Именно так ребятишки могут научиться контролировать своё тело, чувствовать его и управлять им. Разнообразный двигательный опыт стимулирует формирование таких функций, как равновесие и координация, которые у детей раннего и младшего возраста ещё очень слабы.

### **Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников**

Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.



Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться

более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников

подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

#### **А если малыш не посещает детский сад?**

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять



большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.