



Консультация для родителей «Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста»



Исполнитель:
Инструктор по физической культуре
Пинегина Е.А.

Физическое воспитание ребенка дошкольного возраста представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно — на основе подражания взрослому или в соответствии с его указаниями. Ежедневное проведение утренней гимнастики, организация обязательных физкультурных занятий, подвижных игр и спортивных развлечений на свежем воздухе. Систематические физкультурные упражнения направлены на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему своевременно овладеть жизненно важными видами движений и совершенствовать их.



Основные виды движения, которым учат детей:

Ходьба. Нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. Ребёнка учат бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. Вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей учат ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а также специальных занятий.



Некоторые особенности физического развития детей 3–4 лет:

Рост на четвёртом году жизни несколько замедляется: если к 2 годам дети вырастают в среднем на 10–12 см, к 3 годам — на 10 см, то к 4 годам — всего на 6–7 см.

Вес в возрасте от 3 до 6 лет увеличивается примерно одинаково для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

Изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребёнка 3–4 лет ещё недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

Для полноценного развития ребёнка важно обеспечить ему физическую активность. Можно реализовать потребность в постоянном движении с помощью утренней зарядки, длительных прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, физкультминуток и даже домашнего спортзала.



Навыки, которые ребёнок должен освоить в 3–4 года:

- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;

- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

Во что поиграть дома.



«Путешествие»

Любая комната в глазах малыша может превращаться в игру то в бушующее море, то в таинственный остров, то в далекую планету, а то и в «настоящий» мир динозавров — в зависимости от темы **игры**. Стол вдруг превращается в гору, которую надо преодолеть, или туннель, через который приходится пробираться ползком (*между ножек*). Диван становится кораблем или автобусом, край ковра — дорожкой над пропастью, а сам ковер превращается в океан. Фантазия детей **безгранична**. Попробуйте устроить путешествие с преодолением препятствий — перебраться через «горный хребет» (пройти осторожно по дивану, преодолеть «трещину в леднике» (с дивана — на стул, обойти «болото» (*по краю коврика или протянутой на полу скакалке*)). Придумывайте свои маршруты и препятствия, малыш, преодолевая их, будет развивать ловкость и сообразительность.



«Кубики»

Из кубиков можно не только строить гаражи и домики, но и башню. **Задание:** как можно быстрее взять кубик и перебежать в другой конец комнаты. Там поставить на первый кубик второй. Ставим третий кубик — теперь, не уронив, возвращаемся обратно, за четвертым.



«Забей гол»

Несколько вариантов **игры**, когда надо забить гол воздушным шариком, передвигая его по полу. Ворота придумываются из подручных средств: две игрушки, между которыми надо «*проводить*» шарик, или пара стульев, или диван и кресло.