МБ ДОУ «Северо-Енисейский детский сад № 1»

Консультация для родителей
«Физическое воспитание детей 2-3 лет».

Воспитатель: Иконникова Н.В.

Май 2020 года

Консультация для родителей «Физическое воспитание детей 2–3 лет»

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. Ребятишкам 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.

В возрасте 2-3 лет ребенок овладевает достаточно устойчивым навыком ходьбы. На основе ходьбы строится двигательная активность ребенка, которая в свою очередь способствует формированию новых навыков – бега, прыжков на месте.

К двум с половиной годам ребенок уже может лазать по вертикальной лесенке любым удобным для него способом, бегать в заданном направлении, перешагивать через невысокие предметы, лежащие на полу. Он постепенно овладевает умением спрыгивать с невысоких предметов *(10-15 см)*. С помощью взрослого может качаться на качелях, скатываться с горки на санках, скользить *(держась за руку)* по ледяной дорожке. В этом возрасте можно постепенно приучать ребенка ходить на лыжах.

Как уже отмечалось, возраст от 2 до 3 лет является благоприятным периодом для овладения различными навыками, в том числе и двигательными. Поэтому не следует упускать такую возможность – приобщайте малыша к разнообразным движениям, соблюдая при этом меру и осторожность, не допуская перегрузки и утомления.

На третьем году жизни дети под руководством **родителей** должны регулярно заниматься **физическими упражнениями**, прежде всего общеразвивающими – повороты головы в разные стороны, движения рук вперед, вверх, в стороны, сгибание, разгибание рук, скрещивание рук перед грудью. Для развития мышц ног полезны такие упражнения, как поочередное сгибание и разгибание правой и левой ноги, приподнимание на носки, сгибание и разгибание стоп, повороты туловища вправо – влево, наклоны, приседания, ходьба на месте.

Более сложные движения ребенок сможет выполнять после того, как он хорошо овладеет общеразвивающими упражнениями. Например, ходить в

разных направлениях простым и приставным шагом, перешагивать и огибать небольшие препятствия, прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, догонять катящийся мяч, бегать на расстояние до 80 см *(непрерывный бег не должен длиться более 30-40 секунд)*.

Полезны упражнения для ребенка – лазанье, перелезание через низко положенные предметы, катание, бросание, ловля мяча, которые он может освоить в играх.

Родителям нужно знать, что двигательная активность в чрезмерном объеме так же вредна ребенку, как и ее недостаток. Чтобы ребенок не переутомлялся, подвижные игры нужно чередовать со спокойными.

Для общего развития ребенка важно приучать его к **физической культуре**. Для этого систематическим занятиям **физическими** упражнениями должно быть отведено определенное место в режиме дня. Для малыша третьего года жизни ее продолжительность- 4-6 минут. Утренняя гимнастика для малышей состоит из 4-6 упражнений *(упражнения для рук, ног, приседания, прыжки, повороты туловища)*. Таким образом, **физическая** нагрузка равномерно распределяется на разные группы мышц.

В заключении следует напомнить **родителям**: успешность **физического воспитания** и его оздоровительная эффективность во многом зависят от благоприятных гигиенических условий, правильно организованной предметной среды, режима дня, обеспечения в семье комфортной психологической обстановки.

Мероприятия, рекомендованные **родителям** по физкультурно-оздоровительной работе:

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.

2. Полоскание рта комнатной водой после еды.

3. Обливание рук до локтей прохладной водой.

4. Общеукрепляющий массаж и самомассаж.

5. Витаминизация в межсезонье.

6. Прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.

7. Оздоровительный бег.

8. Сон без маек в тёплой спальне.

9. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.

10. Хождение по дорожкам здоровья.

Профилактика плоскостопия.

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника.

Основным средством профилактики является специальная гимнастика. Комплекс специальных упражнений:

Ходьба на носках;

ходьба на наружном своде стопы;

ходьба по наклонной плоскости;

ходьба по гимнастической палке;

катание мяча ногой;

захват мяча ногами;

приседания, стоя на палке;

приседания на мяче;

захват и подгребание песка пальцами ног;

захват и перекладывание мелких предметов пальцами ног.

катание обруча *(мяча)* пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.

ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Чтобы повысить устойчивость детского организма к резко и быстро меняющимся условиям внешней среды, необходимо расширить его приспособительные возможности.

Это и достигается путем закаливания. Средствами закаливания являются прежде всего естественные факторы природы: воздух, вода, солнечная радиация.

Следует соблюдать три основных правила:

1. Постепенность.

2. Системность.

3. Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

Необходимо применять регулярное проветривание помещения в присутствии **детей** даже в холодное время года. Чрезмерное охлаждение **детей** может произойти только в тех случаях, когда проветривание производится неразумно. Например, при отсутствии достаточного контроля за температурой воздуха в помещении допускается ее значительное снижение, нахождение **детей** в ветреную погоду вблизи форточек, фрамуг и т. д.

Прогулки.

Прогулка - одно из доступных средств закаливания детского организма. Следует большое внимание уделять одежде **детей**, особенно в межсезонье – весной и осенью, когда температура воздуха сильно колеблется.

Весной одежду нужно облегчать постепенно, учитывая индивидуальные особенности **детей**.

Весной одежду **детей** нужно облегчать постепенно, учитывая индивидуальные особенности **детей**. Начинать это следует со смены верхней одежды, а не зимней обуви, как это часто бывает. Надо, чтобы обувь на переходный период оставалась утепленной. При температуре наружного воздуха от +5 до +10°ребенка дошкольного возраста можно одеть на прогулку следующим образом: нижнее белье, домашний костюм, шерстяная куртка *(кофта)* и брюки. На ноги – колготки и ботинки.

Детям, которые подвержены простуде, надевают еще теплые носки и куртку или легкое пальто на подкладке. При температуре ниже + 5° - белье, домашний костюм, джемпер, закрывающий шею, демисезонное пальто, шерстяную шапку и варежки.

Если мороз достигнет -11, -14°, детям обязательно нужны зимнее пальто, закрывающая уши шапка и валенки.

Сон на воздухе.

Во время сна на воздухе улучшается газообмен, что благотворно сказывается на деятельности сердечно-сосудистого и дыхательного аппарата. Успокаивается нервная система. Дневной сон на воздухе способствует снижению заболеваемости **детей**, так как является прекрасным средством закаливания организма ребёнка.

Воздушные ванны.

Общие воздушные ванны лучше начинать принимать летом, на открытом воздухе, при температуре 20-22° *(в тени)*.

Продолжительность первой ванны не более 10 минут. Впоследствии время нарастает на 2-3 минуты ежедневно и доводится до полутора часов.

Одежда поначалу состоит из трусиков и майки, тапочек. В дальнейшем майки и тапочки не надевают. При малейших признаках охлаждения ребенка нужно одеть и отправить в теплое помещение.

Закаливание водой.

Местные закаливающие процедуры – утренние умывание, подмывание **детей**, мытьё рук перед едой и мытьё ног перед сном. Все эти процедуры следует проводить в одно и то же время. Умываются утром прохладной водой до пояса и растираются мягким полотенцем.

Купание.

Дети любят играть с водой. Но купание не просто развлечение. Оно одно из лучших средств закаливания организма, при котором одновременно на организм воздействуют воздух, солнце, вода и движение. Лучшее время для купания - первая половина дня, когда особенно много ультрафиолетовых лучей. Если возможно создать благоприятные условия, купание в открытом водоеме разрешается детям в возрасте от 4 лет при температуре воздуха +26, +25°, воды не ниже +22, +20°, в безветренную погоду, не более одного раза в день.

Нельзя разрешать детям заходить в воду разгоряченными и потными. Нужно заставить их посидеть в тени, поостыть.

Продолжительность купания начиная с 3 минут увеличивается до 5-8 минут. Ванны целесообразно назначать особенно возбудимым детям перед сном, так как они действуют успокаивающе. Вялым, пассивным детям ванну лучше заменить общим обливанием или душем сразу после сна.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.

Солнечная радиация оказывает на организм ребенка чрезвычайно сильное действие. Поэтому использование ее для закаливания **детей** должно быть ограничено. Закаливание солнечными лучами можно начинать только после предварительной подготовки организма воздушными ваннами.

Наилучшее время пребывания **детей** на солнце - утренние часы *(от 10 до 12 часов)*. Начинать солнечные ванны рекомендуется не ранее, чем через полтора часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за полчаса до еды. Одежда **детей** должна предохранять их от перегревания - белая панама, светлая рубашка, нижнее бельё.

Очень важно, чтобы закаливающие процедуры проводились круглый год. Недопустимо, когда специальные процедуры по закаливанию, начатые в теплое время года (обычно летом, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов закаливания - систематичность.

В этих случаях достигнутые результаты по закаливанию сводятся на нет, организм теряет достигнутую в результате закаливания устойчивость к холодовым раздражителям.

Чтобы правильно регулировать систему **физических** и закаливающих мероприятий, необходимо следить за самочувствием, настроением, аппетитом, сном каждого ребенка и при появлении отрицательных показателей немедленно вносить поправки в организацию физкультурных и оздоровительных мероприятий.